Большая кулинарная книга

Илья Рощин

SHOUT
SHARE
IT

- Илья Рощин
  - Завтраки
    - Бутерброды, сандвичи, тартинки, канапе
      -
      - Горячие бутерброды
      - Раздел ii
      - Раздел III
    - Гренки, сухарики, тосты
      -
      - Раздел I
      - Раздел II
      - Раздел III
      - Раздел IV
    - Яичницы, болтушки, омлеты
      -
      - Раздел I
      - Раздел II
      - Раздел III
    - Завтраки в печи СВЧ
      -
      - Раздел I
      - Раздел II
      - Раздел III
      - Раздел IV
      - Раздел V
    - Каши на завтрак
      -
      - Раздел I
      - Раздел II
      - Раздел III
      - Раздел IV
      - Раздел V
      - Раздел VI
      - Раздел VII
    - Что можно сделать из молока
      -
      - Раздел I
      - Раздел II
      - Раздел III
      - Раздел IV
      - Раздел V
      - Раздел VI
      - Раздел VII

- Раздел VIII
- Как приготовить ланч
  -
  - Раздел I
  - Раздел II
  - Раздел IV
- Кофе
  -
  - Раздел I
  - Раздел II

○ Обеды
- Первые блюда
  - Борщи, щи, солянки
    -
    - Раздел I
    - Раздел II
    - Раздел III
  - Бульоны и супы из домашней птицы
  - Супы в глиняных горшочках
  - Уха на природе и не только
  - Окрошка, холодные и сладкие супы
    -
    - Раздел I
    - Раздел II
    - Раздел III
- Вторые блюда
  - Готовим в глиняных горшочках
    - Раздел I
    - Раздел II
    - Раздел III
    - Раздел IV
    - Раздел V
  - 100 рецептов приготовления окорочков
    -
    - Раздел I
    - Раздел II
  - Гарнир к мясу
    -
    - Раздел I
      -
      - Овощные гарниры
        - «Ах, эта картошка…»
        - «Капустный дух»
        - «Прямо с грядки…»

- Раздел II
- Раздел III
- Бифштекс, бефстроганов, ростбиф
  -
  - Раздел I
  - Раздел II
  - Раздел III
- Жарим рыбу
  -
  - Раздел I
  - Раздел II
  - Раздел III
- Антрекоты, шницели, эскалопы
  -
  - Раздел I
  - Раздел II
  - Раздел III
- Рулеты из мяса и рыбы
  -
  - Раздел I
  - Раздел II
  - Раздел III
- Спагетти и паста
  - Раздел I
  - Раздел II
  - Раздел III
  - Раздел IV
- Почки, печенка, мозги
  -
  - Раздел I
  - Раздел II
  - Раздел III

○ Ужины

- Блины, блинчики, оладьи
  -
  - Раздел I
  - Раздел II
  - Раздел III
  - Раздел IV
    - Начинки
    - Приправы
- Хачапури, чебуреки, сациви
  -
  - Раздел I

- Раздел II
- Раздел III
- Сардельки, сосиски, шпикачки
  -
  - Раздел I
  - Раздел II
  - Раздел III
- Паштеты
  -
  - Раздел I
  - Раздел II
  - Раздел III
  - Пирог – тоже паштет!
    -
    - Раздел I
    - Раздел II
    - Раздел III
- Заливное, холодец, студень
  - Раздел I
  - Раздел II
  - Раздел III
- Вареники
  -
  - Раздел I
  - Раздел II
  - Раздел III

○ Попьем чайку
-
- Раздел I
- Раздел II
- Раздел III
- Раздел IV
- Раздел V
- Раздел VI

○ Приложение
- Детская кухня
  -
  - Раздел I
  - Раздел II
  - Раздел III
  - Раздел IV
  - Раздел V
  - Раздел VI
  - Раздел VII

- Диетическое питание
  -
  - Раздел I
  - Раздел II
  - Раздел III
  - Раздел IV
  - Раздел V
  - Раздел VI
- Гриль
  -
  - Раздел I
  - Раздел II
  - Раздел III
  - Раздел IV
- Цукаты, варенья, сиропы, желе
  -
  - Раздел I
  - Раздел II
  - Раздел III
  - Раздел IV
- Готовимся к зиме
  -
  - Раздел I
  - Раздел II
  - Раздел III
  - Раздел IV
  - Раздел V
  - Раздел VI
- Эротическая кулинария, или как покорить сердце мужчины
  -
  - Раздел I
  - Раздел II
  - Раздел III
  - Раздел IV
  - Раздел V
  - Раздел VI
  - Раздел VII
- Холостяцкая кухня
  -
  - Раздел I
  - Раздел II
  - Раздел III
  - Раздел IV

Илья Рощин
Большая кулинарная книга

Завтраки

Бутерброды, сандвичи, тартинки, канапе

Конечно, мы не будем учить вас делать бутерброды, – это умение передается, по всей видимости, с молоком матери. они поражают своей универсальностью и быстротой приготовления, не требуют от вас постоянного присутствия на кухне и не лишают последних припасов. девиз любителя еды на скорую руку – все, что есть в холодильнике, сгодится для бутербродов.

Однако не все то, что подходит лично вам, можно подать гостям, поэтому торжественные обеды с большим количеством гостей всегда вызывают панику: чем их угостить. вы думаете, что бутербродами накормить людей как-то неудобно, это же такая повседневная пища… а вот и нет! мы докажем, что вы ошибаетесь, считая свои любимые бутерброды недостаточно торжественными и не заслуживающими появления на званом обеде!

Но прежде чем вы соберетесь с силами и решите что-нибудь приготовить по нашим рецептам, обратите особое внимание на то, что и бутерброды бывают разными. по правде говоря, они легко видоизменяются, переходя из тартинок в сандвичи, из канапе в – горячие бутерброды.

Сандвич – слово всем знакомое, оно обозначает разрезанную булку, в которую накладываются всевозможные продукты, как правило, мясо является их непременным компонентом, а потом уже овощи, зелень, приправы, специи, сыр и так далее.

Тартинка – это небольшая несладкая корзиночка, которую наполняют тем, чем считают нужным, или же поджаренный хлебец с гарниром. это может быть салат, икра, мясной или овощной фарш и так далее. дело вкуса.

Канапе – это небольшой фигурный бутерброд, иногда в качестве украшения его прокалывают шпажкой. так удобнее на куске хлеба удержать многослойную пирамиду.

Горячие бутерброды
Раздел i

«Замки луары»

Требуется: *2 Яйца, ¾ ст. молока, 1 ч. л. ванилина, 8 ломтиков батона, 1 апельсин, клубника.*

Способ приготовления. В глубокую тарелку вбейте одно

яйцо, добавьте один белок, ванилин, влейте молоко и перемешайте.

Разогретую сковороду смажьте маслом. обмакните кусочки хлеба в приготовленной жидкости с двух сторон, положите на сковороду и поставьте в духовку. выпекайте минут пять, пока не образуется золотистая корочка.

Готовые тосты выложите на тарелку и украсьте дольками апельсина, клубникой.

«Бременские музыканты»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 200 г ветчины (или нежирной колбасы), 150 г сыра, 3 яйца, 2 ст. л. сметаны, 2 помидора, 1 свежий огурец, 20 г сливочного масла, соль, перец.*

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом и слегка поджарьте с обеих сторон. ветчину, сыр, сваренные вкрутую яйца нарежьте мелкими кубиками или полосками, смешайте со сметаной, посолите, поперчите. этот салат уложите на бутерброды, украсьте ломтиками огурца, помидора, листьями салата и укропа.

«Чудеса мальты»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. молока, 100 г сыра, соль.*

Способ приготовления. В разогретой сковороде растопите масло и поджарьте муку, добавьте молоко, соль, доведите до кипения и тушите 5 минут.

Хлеб обжарьте в отдельной сковороде на сливочном масле и залейте приготовленным соусом. сверху посыпьте сыром и запеките в духовке.

«Мозговая зависимость»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 200 г вареных мозгов, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, соль.*

Способ приготовления. Мозги нарежьте небольшими кусочками.

Лук мелко порубите и обжарьте на сливочном масле. добавьте мозги и жарьте еще 5 минут, затем сковороду снимите с огня.

Когда мозги остынут влейте взбитые яйца и хорошо перемешайте.

Хлеб поджарьте с обеих сторон на сливочном масле.

Приготовленной смесью намажьте хлеб и поставьте в духовку на 2–3 минуты.

«Оранжевые острова»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 50 г маргарина, 2 большие моркови, 100 г сыра, 2 ст. л. толченных сухарей, 2 помидора, 2 огурца, зелень.*

Способ приготовления. Хлеб обжарьте на маргарине с обеих сторон. морковь сварите и нарежьте кружочками. сыр натрите на терке и разогрейте на маргарине с сухарями.

На каждый ломтик хлеба положите несколько кружочков моркови, сверху на них – сыр с сухарями. бутерброды поставьте в духовку на 2–3 минуты.

Готовые бутерброды украсьте дольками помидор и огурцов.

«Зеленое облако»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 50 г маргарина, 400 г шпината, 100 г ветчины, 2 ч. л. муки, 1 яичный белок, 3 ст. л. майонеза, соль, перец.*

Способ приготовления. Ветчину порежьте и обжарьте. в отдельной сковороде потушите мелко рубленный шпинат, добавьте к нему муку, соль, перец и тушите 5 минут. яичный белок взбейте и смешайте с майонезом.

Намажьте хлеб маргарином, затем тушеным шпинатом. сверху положите ветчину и смесь майонеза с яичным белком.

Бутерброды запеките в духовке.

«Яблочный спас»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 100 г маргарина, 300 г копченой рыбы, 1 ст. л. муки, ½ ст. сметаны, 3–4 кислых яблока, 1 луковица, соль, перец.*

Способ приготовления. Копченую рыбу мелко порубите и потушите на маргарине. лук нашинкуйте, яблоки нарежьте соломкой и добавьте в рыбу. туда же положите муку, влейте сметану. посолите, поперчите и тушите 2–3 минуты.

Намажьте хлеб приготовленной смесью и поставьте в горячую духовку на 4 минуты.

«Летняя пора»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 100 г сливочного масла, 2–3 огурца, 3 яйца, 4–5 ч. л. майонеза, соль, зелень укропа.*

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом и слегка поджарьте с обеих сторон. огурцы нарежьте ломтиками, яйца – кружочками. на приготовленный хлеб сначала положите 2–3 ломтика огурца, посолите, затем 2–3 кружочка яиц и ложку майонеза. каждый бутерброд украсьте зеленью.

«Яичные страсти»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, 3 яйца, 3 маринованных огурца, 1 луковица, ½ банки майонеза, 100 г сыра, соль, перец.*

Способ приготовления. Яйца сварите вкрутую и мелко порубите.

Лук, огурцы порежьте, перемешайте, добавьте яйца, майонез и хорошо перемешайте.

На каждый ломтик хлеба положите приготовленную смесь, сверху посыпьте тертым сыром и запеките в духовке.

«Спасение рима»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 100 г сливочного масла, филе маринованной рыбы, 4 яйца, 100 г брынзы, 2 ст. л. крошек белого хлеба, 1 ч. л. томатного пюре, 50 г сыра.*

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом. брынзу и сыр натрите на терке, смешайте с яичными желтками и крошками белого хлеба. эту смесь намажьте на хлеб. сверху положите филе рыбы и томатное пюре. бутерброды запеките в духовке.

Готовые бутерброды посыпьте тертым сыром.

«Улочки парижа»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 2 желтка, 1/3 ст. молока, 150–200 г тертого сыра, 1 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. В тарелку вбейте 2 желтка, влейте молоко и размешайте. сыр натрите на терке.

Ломтики хлеба обмакните в приготовленное молоко и выложите на сковороду, смазанную маслом, а сверху посыпьте тертым сыром. сковороду накройте крышкой, поставьте на огонь и жарьте до тех пор пока сыр не расплавиться.

«Вторая жизнь»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 2 яйца, ¾ ст. молока, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, ½ ст. повидла, 2 ст. л. измельченных орехов.*

Способ приготовления. Желтки яиц смешайте с сахаром, добавьте молоко и хорошо перемешайте. обмакните ломтики хлеба в приготовленной жидкости с двух сторон и поджарьте на сливочном масле.

В повидло всыпьте орехи, перемешайте, намажьте им хлеб и переложите на противень. сверху залейте взбитыми яичными белками и поставьте в духовку на 7–9 минут.

«Волжские просторы»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 3 яблока, ½ ст. молока, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, корица.*

Способ приготовления. Яблоки очистите от кожуры, удалите семечки, вырежьте сердцевину, порежьте на небольшие кубики, присыпьте сахаром и корицей.

Яйца взбейте, добавьте молоко и хорошо перемешайте.

Обмакните ломтики хлеба в приготовленной жидкости с двух сторон, посыпьте сахаром и положите на сковороду. сверху на каждый ломтик положите яблоки и поставьте в духовку на 5–7 минут.

«Простое удовольствие»

Требуется: *1 Батон, 100 г сливочного масла, 200 г колбасы, 3 помидора, зелень.*

Способ приготовления. Батон нарежьте тонкими ломтиками, колбасу – небольшими кусочками, помидоры – дольками.

Сковороду смажьте маслом, положите на нее ломтики хлеба

и обжарьте с двух сторон.

На готовые ломтики хлеба положите кусочки колбасы, сверху – дольки помидоров. бутерброды украсьте зеленью.

«Курортная жизнь»

Требуется: *¼ Буханки хлеба (батона), 2 апельсина, 2 банана, ¼ часть граната, 1 ст. сметаны, ½ ст. сахара, ½ ст. ванильного сахара.*

Способ приготовления. Хлеб порежьте тонкими ломтиками.

Апельсины и бананы очистите и порежьте небольшими дольками.

Нанизывайте на шпажки поочередно дольки апельсина и банана, разделяя их кусочками хлеба. шпажки поместите в духовку и выпекайте пока хлеб не подсохнет.

В это время приготовьте соус. взбейте сметану с сахаром, с ванильным сахаром, добавьте зерна граната.

Шпажки выложите на тарелку, рядом поставьте соус и приглашайте всех к столу.

«Сказание о репке»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 3–4 репы, 3 яйца, 1 ст. мяса креветок (крабов и т. д.), 1,5 ст. сливок, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. кетчупа, соль, перец.*

Способ приготовления. Репу натрите на крупной терке, смешайте с ½ ст. сливок, двумя ложками масла, посолите, поперчите, переложите в кастрюлю и поставьте на огонь.

Тушите, пока репа не станет мягкой.

Взбейте яйца со стаканом сливок, посолите и испеките омлет.

Омлет разрежьте по форме ломтиков хлеба.

Ломтики хлеба смажьте кетчупом, на каждый положите кусочек омлета, ложку репы, креветки. хлеб переложите на противень и поставьте в духовку на 1–2 минуты.

«Старичок-боровичок»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 50 г свежих грибов, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. сметаны, сухари, перец, соль.*

Способ приготовления. Яйцо взбейте, посолите и обмакните

в нем хлеб. хлеб обжарьте с обеих сторон на сливочном масле и переложите на противень, смазанный маслом.

Грибы мелко порубите и обжарьте на сливочном масле вместе с луком. добавьте сметану, муку, перец, соль и тушите 20 минут. этот соус выложите на хлеб, сверху посыпьте сухарями и поставьте в духовку на 5 минут.

«Чукотская сказка»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 2 ст. л. майонеза, 100 г балыка или лососины, зелень.*

Способ приготовления. Хлеб подсушите в духовке. былак порежьте на маленькие кусочки. ломтики хлеба намажьте майонезом и положите сверху кусочки балыка.

Бутерброды украсьте зеленью.

«Семеро козлят»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. молока, 2 яйца, 100 г свежей капусты, 1 яблоко, 100 г тыквы, зелень, сахар, соль.*

Способ приготовления. Капусту, тыкву, зелень, яблоко порубите, положите в кастрюлю, добавьте сливочного масла, соль, перец и тушите до готовности.

Яйца взбейте, добавьте молоко и хорошо перемешайте.

Обмакните ломтики хлеба в приготовленной жидкости и обжарьте с обеих сторон на сливочном масле. на обжаренный хлеб положите тушеные овощи. бутерброды украсьте зеленью.

«Радуга»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 1 морковь, 1 средний картофель, 100 г цветной капусты, ½ средняя кабачка, 2 яйца, 3 ст. л. консервированного зеленого горошка, 1 ст. л. сливочного масла, 100 г сыра, соль.*

Способ приготовления. Морковь, капусту, кабачок, картофель отварите и порежьте кубиками. добавьте зеленый горошек, взбитые яйца со сливочным маслом, соль и хорошо перемешайте.

Овощи положите на ломтики хлеба, посыпьте тертым сыром и поставьте в духовку на 5 минут.

«Победа над вампирами»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 1 столовая ложка сливочного масла, 6–8 зубчиков чеснока, соль, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Хлеб обжарьте с обеих сторон на сливочном масле. чеснок мелко порубите и разотрите с солью.

Каждый ломтик хлеба посыпьте чесноком и украсьте зеленью.

«Утро в разливе»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 1 ст. л. сливочного масла, 2 луковицы, соль.*

Способ приготовления. Хлеб обжарьте с обеих сторон на сливочном масле. лук порежьте кольцами и положите на ломтики хлеба. посолите и поджарьте.

«Закуска суммиста»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, филе соленой сельди, ½ ст. вареного риса, 1 яйцо, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Хлеб подсушите в духовке. филе порежьте. лук порубите и обжарьте на сливочном масле. яйцо взбейте.

В кастрюлю положите филе, лук, рис, залейте взбитым яйцом, поставьте на огонь и прогрейте. приготовленную массу намажьте на хлеб и запеките в духовке.

«Раковые шейки»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, 7–8 раков, 3 помидора, 3 яичных белка, 1 ст. л. майонеза, зелень.*

Способ приготовления. Хлеб обжарьте в сливочном масле. раков разделайте и мелко порубите мясо. яичные белки и помидоры нарежьте маленькими кусочками и смешайте с мясом.

Каждый ломтик хлеба намажьте майонезом. сверху положите приготовленный фарш и украсьте зеленью.

«Красоты гавайи»

Требуется: *2 Ст. муки, 100 г сливочного масла, ½ ст.*

сметаны, 1 ст. мяса креветок, 2 яйца, ½ ст. маслин без косточек, 2–3 соленных огурца, ½ ст. отварного риса, 1 банка майонеза, соль.

Способ приготовления. Сделайте тесто. муку порубите с охлажденным маслом, добавьте сметану соль, замесите тесто и поставьте его в холодильник на 1 час.

По прошествию времени тесто выньте и испеките из него тарталетки в форме корзиночек.

Яйца, мясо креветок, маслины, огурцы мелко порубите, смешайте, добавьте рис, майонез и перемешайте. этим фаршем наполните тарталетки и украсьте зеленью.

«Творожный десерт»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба (батона), 400 г творога, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, сухари.*

Способ приготовления. Яйца разотрите с сахаром, добавьте творог, сливочное масло, сухари и хорошо перемешайте.

Приготовленной массой намажьте хлеб и поставьте в духовку на 1–2 минуты.

«Клубничный рай»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба (батона), 2 ст. клубники, 1 ст. яблочного сока, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сухарей, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Клубнику разомните, добавьте яблочный сок, сахар и взбейте до образования густой массы. этой массой намажьте хлеб.

Яйца взбейте, обмакните в них приготовленные ломтики хлеба, сверху посыпьте сухарями и обжарьте на сливочном масле.

«Вишневый сад»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба (батона), 1 ст. вишни без косточек, 1 ст. сахара, 1 ст. л. молока, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Яйца взбейте, добавьте сахар, молоко, вишню, сливочное масло и хорошо перемешайте. этой смесью залейте хлеб и поставьте в духовку на 5 минут.

«Полная чаша»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба (батона), 2 яйца, ½ ст. молока, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, консервированные фрукты и ягоды.*

Способ приготовления. Взбейте яйца, добавьте молоко, сахар и хорошо перемешайте.

Разогретую сковороду смажьте маслом. обмакните кусочки хлеба в приготовленной жидкости, положите на сковороду и обжарьте с обеих сторон на сливочном масле. консервированные ягоды и фрукты прогрейте в сахарном сиропе.

Выложите приготовленные ягоды и фрукты на ломтики хлеба.

«Сладкая жизнь»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 1 ст. молока, 1 яйцо, 2 ч. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Яйцо взбейте, добавьте молоко, сахар и хорошо перемешайте.

Хлеб положите на сковороду, смазанную маслом, залейте приготовленной смесью и жарьте 5 минут.

«Украинская закуска»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 100 г сала, 2 яйца, 1 ст. молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки.*

Способ приготовления. Яйцо взбейте, добавьте молоко, сахар и хорошо перемешайте.

Обмакните кусочки хлеба в приготовленной жидкости с двух сторон. на каждый ломтик хлеба положите кусочек сала. хлеб переложите на сковороду, смазанную сливочным маслом и поджарьте.

«Узник замка иф»

Требуется: *1 °Сладких сухарей, 4 яйца, 1 ст. л. сахара, 1 столовая ложка изюма, 2 ст. л. сливочного масла, зелень.*

Способ приготовления. Желтки разотрите с сахаром, добавьте молоко и залейте этой смесью сухари на 20 минут.

По истечении времени к сухарям добавьте изюм и взбитые белки. эту массу выложите на противень и запеките в духовке.

При подаче порежьте на кусочки и украсьте зеленью.

«Курочка-ряба»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 4 яйца, соль, зелень.*

Способ приготовления. Хлеб обжарьте на сливочном масле.

Добавьте мелко рубленный лук, взбитые яйца, соль и запеките в духовке.

При подаче порежьте на кусочки и украсьте зеленью.

«Завтрак в марселе»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, ½ ст. молока, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 100 г сыра.*

Способ приготовления. Яйца взбейте, добавьте молоко и хорошо перемешайте.

Обмакните кусочки хлеба в приготовленной жидкости с двух сторон, посыпьте тертым сыром, положите на сковороду и поджарьте на сливочном масле.

«Кузнечики»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 200 г зеленого горошка, 4 ст. л. сливочного масла, ½ ст. молока, 1 ст. л. муки, 1 помидор, сахар, соль.*

Способ приготовления. Потушите зеленый горошек, затем посолите, добавьте муку, сливочное масло и сахар.

Хлеб обмакните с обеих сторон в молоке и обжарьте на сливочном масле.

На готовые ломики хлеба положите тушенный горошек.

Бутерброды украсьте дольками помидора.

«Джунгли амазонки»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 300 г отварного мяса, 1 луковица, 2 ст. л. сухарей, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 3 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Пропустите через мясорубку мясо и лук. добавьте к ним сухарей и поджарьте на сливочном масле. в мясо вбейте яйцо, положите сметану, соль и жарьте 1–2 минуты.

Приготовленным фаршем намажьте хлеб, переложите его на противень, смазанной маслом и поставьте в духовку на 10 минут.

«Блаженство ночи»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 200 г свежих грибов, 1 ст. л. сливочного масла, ½ ст. сметаны, 1 помидор, 2 ст. л. тертого сыра, 1 луковица, соль, перец.*

Способ приготовления. Грибы мелко порубите и пережарьте. к ним добавьте муку, сметану, соль, перец и, постоянно помешивая, тушите пока соус не загустеет.

Каждый ломтик хлеба намажьте маслом, затем грибной массой, сверху положите дольки помидора, колечки лука и посыпьте тертым сыром.

Бутерброды положите на противень или на сковороду, поставьте в духовку и запекайте, пока верхний слой не подрумянится.

«Фавориты короля»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 2 яйца, сваренные вкрутую, красная или черная икра, зеленый лук.*

Способ приготовления. Хлеб обжарьте в сливочном масле с обеих сторон. размягченное сливочное масло смешайте с томатной пастой и намажьте этой смесью хлеб.

Яйца нарежьте кружочками и положите на бутерброды. на яйца положите красную икру, сверху посыпьте мелко рубленным зеленым луком.

«Покорение мужчин»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 8 котлет, 2 ст. л. йогурта, 2 ст. л. майонеза, 2 ч. л. горчицы, ¼ ч. л. сушеного укропа, 1 огурец, 1 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Огурец мелко порубите. в глубокой тарелке смешайте йогурт, майонез, горчицу, укроп и огурец.

Хлеб поджарьте на сливочном масле. на каждый ломтик положите котлету, а сверху полейте приготовленным соусом.

«Женевское озеро»

Требуется: *8 Рогаликов, 100 г сливочного масла, ¾ ст. сахара, 100 г растертого мака, ½ л молока.*

Способ приготовления. Молоко вскипятите и налейте в глубокую тарелку, добавьте сахар, растопленное сливочное масло, мак и хорошо перемешайте.

Рогалики слегка подогрейте на сковороде, переложите на блюдо. молоко налейте в пиалы и подавайте к столу.

«Тайна скандинавш»

Требуется: *8 Рогаликов, ½ л молока, 200 г брынзы, 100 г сливочного масла,* ***Способ приготовления.*** *Молоко вскипятите и налейте в глубокую тарелку, добавьте сахар, растопленное сливочное масло, тертую брынзу и хорошо перемешайте.*

Рогалики слегка подогрейте на сковороде, переложите на блюдо. молоко налейте в пиалы и подавайте к столу.

«Надежда»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 4 яйца, 2 ст. л. маргарина, 3 средних баклажана, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль.*

Способ приготовления. Одно яйцо взбейте. обмакните в нем ломтики хлеба и обжарьте их с обеих сторон.

Приготовьте из баклажанов пюре и намажьте им хлеб.

Три яйца сварите вкрутую, нарежьте кружочками и положите на бутерброды.

«Серьезное предложение»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 2 ст. л. маргарина, 8 средних луковиц, 100 г копченой грудинки, 2 ч. л. муки, 3 ст. л. сметаны, 2 помидора, соль, перец.*

Способ приготовления. Хлеб обжарьте с обеих сторон.

Лук, грудинку мелко порубите и потушите. добавьте муку, сметану, соль, перец и хорошо перемешайте. этой смесью намажьте хлеб, сверху положите дольки помидора.

«Расплавленное счастье»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 8 котлет, 100 г любого сыра, 1 луковица, сливочное масло, соль, перец.*

Способ приготовления. Лук мелко порубите и пережарьте.

сыр порежьте пластинками.

Намажьте хлеб маслом. на каждый ломтик положите жареный лук, затем котлету и пластинку сыра. бутерброды переложите на противень и запекайте в духовке, пока сыр не оплавится.

«Близнецы»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 100 г ветчины, 100 г творога, яйцо, перец.*

Способ приготовления. Взбейте яйцо и смешайте его с творогом. ветчину порежьте ломтиками.

На каждый ломтик хлеба положите ветчину, сверху намажьте творогом. бутерброды переложите на сковороду или противень и запекайте в духовке, пока хлеб не подрумянится.

«Контрасты жизни»

Требуется: *8 Ломтей хлеба, 150 г любой колбасы, сливочное масло, 1 помидор, 2 яблока, хрен.*

Способ приготовления. Ломтики хлеба обжарьте в масле с обеих сторон. колбасу порежьте кружочками и тоже обжарьте. яблоки натрите на крупной терке и обжарьте, добавив хрен.

На каждый ломтик хлеба положите кусочек колбасы, на него слой протертых яблок, а сверху дольку помидора.

Раздел ii
Холодные бутерброды

«Версальское лакомство»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 120 г сливочного масла, 100 г сыра, черный перец, 1 ст. л. сметаны, ¼ ч. л. соли, 1/6 ч. л. сахара.*

Способ приготовления. В сметану добавьте соль, сахар, перец и тщательно перемешайте.

Сыр натрите на терке и смешайте с мягким маслом. добавьте приготовленной сметаны и взбейте миксером или вручную.

Соус намажьте на ломтики хлеба и разложите на тарелке.

«Шервудский лес»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 100 г сливочного масла, небольшой пучок петрушки, укропа или зеленого лука, 1 ч. л. лимонного сока, соль, помидоры (любые другие овощи).*

Способ приготовления. Зелень тщательно вымойте, мелко нарубите и смешайте с мягким маслом. добавьте лимонный сок, соль и еще раз перемешайте. из этой смеси сформируйте колбаски и положите в холодильник часа на 2–3.

Готовое масло нарежьте кусочками, положите на кусочки хлеба и украсьте дольками помидора.

«Варшавское соглашение»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, несколько веточек укропа (лука), соль.*

Способ приготовления. Яйцо сварите, отделите белок от желтка и мелко их порубите. масло смешайте с желтком, добавьте белок, нарубленную зелень, соль и еще раз хорошо перемешайте.

Готовое масло намажьте на ломтики хлеба.

«Баварский сюрприз»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 100 г сливочного масла, 50 г ветчины, 1 ст. л. сметаны, ½ ч. л. горчицы, зелень петрушки, укропа.*

Способ приготовления. Пропустите через мясорубку ветчину и смешайте ее с мягким маслом. добавьте сметаны, горчицы и все хорошо перемешайте.

Готовое масло намажьте на ломтики хлеба, разложите на тарелке и украсьте зеленью.

«Лесные богатыри»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 8 маринованных или варенных грибов, 1 луковица, соль, перец.*

Способ приготовления. Грибы и лук мелко порубите. масло взбейте и добавьте в него грибы, лук, соль, перец. хорошо перемешайте.

Готовое масло намажьте на ломтики хлеба.

«Рецепт племени майя»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. творога, 1 ст. л. томатной пасты, соль и щепотку молотого красного перца.*

Способ приготовления. Взбейте масло и добавьте к нему томатную пасту, творог, соль, перец. перемешайте так, чтобы не осталось комочков творога.

Готовое масло намажьте на ломтики хлеба.

«Аромат востока»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 100 г творога, 2 ст. л. сметаны, ½ ст. измельченного мускатного ореха, соль, перец.*

Способ приготовления. Творог смешайте со сметаной, добавьте мускатный орех, еще раз хорошо перемешайте и поставьте в холодильник на 2–3 часа.

Готовой массой намажьте хлеб.

«Золото атлантики»

Требуется: *8 Ломтиков хлеба, 300 г отварной рыбы, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Рыбу и лук пропустите через мясорубку, добавьте сухарей и поджарьте на растительном масле.

Приготовленный фарш выложите на ломтики хлеба и поставьте в духовку на 10 минут.

«Альпийская тайна»

1 ***Требуется:*** *8 ломтиков хлеба, 300 г творога, пучок укропа, яйцо, ½ ст. сметаны, 3 зубчика чеснока, соль.*

Способ приготовления. Творог положите в миску, вбейте яйцо.

Чеснок истолките с солью и добавьте в творог. Влейте сметану и хорошо перемешайте. Зелень мелко порубите и добавьте в паштет.

Приготовленным паштетом намажьте хлеб.

«Визит в Лозану»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, 300 г брынзы, 150 г сливочного*

масла, 3 зубчика чеснока, пучок укропа или петрушки, перец.

Способ приготовления. Брынзу порежьте на кусочки и залейте кипятком на 10 минут. Затем откиньте на сито и переложите на тарелку. Добавьте взбитое масло, мелко рубленный чеснок, перец и хорошо перемешайте. Паштет поставьте в холодильник на 2–3 часа.

Приготовленным паштетом намажьте хлеб.

«Огородный клад»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, 2 небольшие брюквы, 200 г филе консервированной кильки, 1 луковица, ½ ст. отварного риса, 1 ст. л. томатного соуса, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. тертого хрена, соль, сахар.*

Способ приготовления. Брюкву отварите и пропустите через мясорубку вместе с килькой. Яблоко натрите на терке, добавьте рис, томатный соус, хрен, соль, мелко рубленный лук, сметану, брюкву с килькой и хорошо перемешайте.

Приготовленным соусом намажьте хлеб.

«Поросячий восторг»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, 200 г свиной печени, 1 небольшая луковица, 1 корень петрушки, 150 г сливочного масла, 1 ч. л. коньяка, 50 г шпика, соль, перец, тертый мускатный орех.*

Способ приготовления. Печень и шпик разрежьте на маленькие кусочки, переложите в кастрюлю, добавьте воды, соль, перец, мелко рубленные петрушку, лук и тушите до готовности.

Остывшую массу пропустите через мясорубку, влейте лимонного сока, добавьте сахар, взбитое масло и хорошо перемешайте.

Приготовленным паштетом намажьте хлеб.

«Оккупация красных»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. свекольного сока, ¼ ч. л. ванили, ¼ ч. л. мускатного ореха.*

Способ приготовления. Взбейте масло и добавьте в него лимонный сок, ваниль, мускатный орех, свекольный сок.

Перемешайте и намажьте на ломтики хлеба.

«Морское дно»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, 8 соленных килек, сливочное масло, зеленый лук.*

Способ приготовления. Масло намажьте на хлеб, на каждый ломтик положите кильку, сверху посыпьте луком.

«Деревенское угощение»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, сливочное масло, 8 ломтиков ветчины, 1 редька, 3 ст. л. сметаны.*

Способ приготовления. Редьку вымойте, почистите, натрите на терке и смешайте со сметаной. Хлеб намажьте маслом, затем на каждый ломтик положите ветчину и редьку со сметаной.

«Прямо с грядки»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, сливочное масло, 100 г ветчины (или колбасы), 2–3 помидора, соль перец.*

Способ приготовления. Нарежьте ветчину, помидоры порежьте кольцами. Хлеб намажьте маслом, на каждый положите кусочек ветчины, затем помидорчик, посолите и поперчите.

«Казацкая пирушка»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, сливочное масло, 100 г жареной свинины, зелень.*

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом, сверху на каждый ломтик положите кусочек свинины и посыпьте мелко рубленной зеленью.

«Остатки прошлого»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, сливочное масло, 100 г любого сыра, 100 г студня, 2 помидора, горчица, соль.*

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом. На каждый ломтик положите кусочек сыра, затем слой горчицы, кусочек студня, помидора, посолите.

«Видение»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, сливочное масло, 100 г творога, 3 консервированные шпроты, перец, соль, зелень.*

Способ приготовления. Разотрите творог с маслом до получения однородной массы. Шпроты измельчите и добавьте в масло, поперчите, посолите и хорошо перемешайте.

Намажьте полученной смесью ломтики хлеба и украсьте их зеленью.

«Красное море»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, 5 луковиц, 2 помидора, 2 ст. л. томатной пасты, 100 г сливочного масла, горчица, зелень, соль.*

Способ приготовления. Взбейте масло. Добавьте мелко рубленный лук, томатную пасту и хорошо перемешайте.

Полученную смесь намажьте на 4 ломтика хлеба, а сверху положите оставшиеся ломтики. Украсьте сандвичи зеленью и дольками помидора.

«Дары Черного моря»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, 200 г соленой сельди, 200 г сливочного масла, 25 г любых сушеных грибов, 1 помидор, 1 яйцо, зелень.*

Способ приготовления. Разделайте рыбу и нарежьте маленькими кусочками. Грибы пожарьте и добавьте в рыбу. Туда же положите сливочное масло и хорошо перемешайте.

Яйцо и помидор порежьте кружочками.

Приготовленной селедочной массой намажьте ломтики хлеба.

Сверху положите дольки помидора и яйца. Бутерброды украсьте зеленью.

«Пароходики»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, 150 г сыра, 4–5 листов салата, 2 помидора (или огурца), сливочное масло, соль.*

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом. На каждый ломтик положите лист салата, на салат – кусочек сыра, сверху – кусочек помидора. Посолите.

«Ядерная атака»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, 150 г сыра, ½ ст. ядер грецких орехов, 4 редиски, соль.*

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом, сверху положите кусочек сыра. Редис нарежьте кружочками, посолите и положите на сыр, рядом – несколько ядер ореха.

«Подарок Нептуна»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, филе соленой сельди, масло сливочное, лук зеленый.*

Способ приготовления. Сельдь нарежьте небольшими кусочками.

Ломтики хлеба намажьте маслом и положите на них кусочки рыбы, а сверху посыпьте мелко рубленным луком.

«Австрийский завтрак»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, корейка или грудинка копченые.*

Способ приготовления. Корейку или грудинку очистите от кожи, выньте кости и порежьте на кусочки. Мясные кусочки положите на хлеб так, чтобы жировой и мясной слои были распределены равномерно.

«Сладкие перчики»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, филе соленой сельди, 5 сладких консервированных перцев, 1 яйцо, масло сливочное, лук зеленый.*

Способ приготовления. Перец нарежьте кольцами или соломкой.

Филе сельди, яйцо и лук мелко порубите.

На ломтики хлеба положите перец, затем сельдь. Посыпьте яйцом и луком.

«Каприз»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, сливочное масло, 2 плавленных сырка, 1 помидор.*

Способ приготовления. На ломтики хлеба сначала намажьте

сливочное масло, затем положите кусочек сыра. Бутерброды украсьте дольками помидора.

«Течение Рейна»

Требуется: *8 ломтей хлеба, 200 г вареной колбасы, 150 г сыра, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. томатного соуса, соль, перец, сахар, горчица.*

Способ приготовления. Пропустите через мясорубку колбасу и сыр. Яйца мелко порубите и смешайте с колбасой и сыром.

Добавьте масло, томатный соус, соль, перец, горчицу, сахар и хорошо перемешайте или взбейте миксером.

Готовый паштет намажьте на ломтики хлеба и украсьте зеленью.

«Тихоокеанские глубины»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, 100 г филе копченой рыбы, 1,5 ч. л. сметаны или майонеза, горчица.*

Способ приготовления. Рыбу пропустите через мясорубку, добавьте сметану, горчицу и хорошо перемешайте.

Приготовленным паштетом намажьте хлеб.

«Гамбургская жизнь»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, 200 г ветчины, 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. рубленой зелени, 2/3 ст. сметаны, ¼ чайной ложки тертого мускатного ореха, черный молотый перец.*

Способ приготовления. Ветчину пропустите через мясорубку, добавьте горчицу, зелень, сметану, мускатный орех, перец и перемешайте.

Приготовленным паштетом намажьте хлеб.

«Ветер с запада»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, 200 г копченного окорока, 4–5 штук маринованных грибов, 100 г варенного сельдерея, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. сметаны.*

Способ приготовления. Окорок пропустите через мясорубку.

Грибы и сельдерей мелко порубите и добавьте к окороку.

Туда же положите сметану, мягкое сливочное масло и хорошо перемешайте.

Приготовленным паштетом намажьте хлеб.

«Принц Датский»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, 350 г жаркого, 2 яблока, 1 луковица, 2 яйца, сваренных вкрутую, 2 ст. л. сливочного масла, ¼ ч. л. тертого мускатного ореха, соль, молотый красный перец.*

Способ приготовления. Пропустите через мясорубку мясо, лук, яблоко. Добавьте к ним мелко нарубленные яйца, мускатный орех, перец, соль и взбитое масло. Хорошо перемешайте.

Приготовленным паштетом намажьте хлеб.

«Северное море»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, 1 банка рыбных консервов в томате, 2 ст. л. сливочного масла, укроп, лимонный сок.*

Способ приготовления. Разомните рыбу деревянной ложкой, добавьте укроп, лимонный сок и перемешайте.

Приготовленным паштетом намажьте хлеб.

«Для тебя»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, 200 г вареного мяса, 1 яблоко, 1 свекла, 1 луковица, 2 яйца, сваренные вкрутую, 2 ст. л. сметаны, ¼ вареной свеклы, соль, перец.*

Способ приготовления. Мясо пропустите через мясорубку.

Яблоко и свеклу натрите на крупной терке. Лук и яйца мелко порубите. Все смешайте, добавьте сметану, посолите, поперчите и хорошо перемешайте.

Приготовленным паштетом намажьте хлеб.

«Франкфурт-на-Майне»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, 200 г вареной или жареной говядины, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 100 г сыра, 1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Говядину пропустите через мясорубку.

Лук мелко порубите и добавьте в мясо. На разогретой сковороде растопите масло, положите говядину, лук, поджарьте, вбейте одно яйцо, добавьте сметану, соль, перемешайте и жарьте 1–2 минуту.

Этим паштетом намажьте ломтики хлеба, а сверху посыпьте тертым сыром.

«Баден-Баден»

Требуется: *8 ломтиков хлеба, 200 г говяжьей печени, 100 г сливочного масла, 100 г копченого шпика, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, соль, перец, 1 шт. гвоздики, ½ ч. л. сахара, 1 ч. л. лимонного сока.*

Способ приготовления. Печень и шпик разрежьте на маленькие кусочки, переложите в кастрюлю, добавьте воды, соль, перец, гвоздику, петрушку, мелко рубленную морковь и тушите до готовности.

Остывшую массу пропустите через мясорубку, влейте лимонного сока, добавьте сахар, взбитое масло и хорошо перемешайте.

Приготовленным паштетом намажьте хлеб.

«Пивное раздолье»

Требуется: *½ булки хлеба, ¼ ч. л. черного молотого перца, 3 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 2 яйца, сваренных вкрутую, филе соленой сельди, 2 луковицы, 2 ст. л. майонеза, соль.*

Способ приготовления. Хлеб разрежьте на маленькие ломтики, каждый посолите, поперчите и обжарьте в растительном масле вместе с мелко рубленным чесноком.

Лук порежьте кольцами, яйца – кружочками, филе – небольшими кусочками. Каждый ломтик смажьте майонезом, затем положите кружок яйца, лук и кусочек рыбного филе.

Эти бутербродики очень хороши к пиву.

Раздел III
Закрытые бутерброды

«Кошачий глаз»

Требуется: *5 ломтиков ржаного хлеба, 5 ломтиков*

пшеничного хлеба, 200 г сливочного масла, 100 г филе соленной сельди, 5 яиц, соль, горчица, зелень.

Способ приготовления. Яйца сварите вкрутую, мелко порубите и смешайте с маслом. Добавьте соль, горчицу и хорошо перемешайте. Намажьте полученной смесью ломтики пшеничного хлеба, сверху посыпьте зеленью.

Сельдь порежьте на небольшие кусочки и положите на ломтики ржаного хлеба.

На один ржаной ломтик положите пшеничный, затем опять ржаной и т. д., пока у Вас не получится 5 ломтиков. Соберите таким образом второй бутерброд и поставьте их в холодильник на 2–3 часа.

По прошествии времени бутерброды выньте и нарежьте маленькими кусочками.

«Северный полюс»

Требуется: *4 булочки, 1 банка консервированного тунца, 1 вареное яйцо, 5 маринованных грибов, ¼ ст. нарезанного сельдерея, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. горчицы, 4 листика салата.*

Способ приготовления. Яйцо, мясо тунца, грибы мелко порубите и смешайте. Добавьте майонез, горчицу, сельдерей, еще раз перемешайте и поставьте в холодильник на ночь.

В булочках сделайте надрез, внутрь каждой положите листик салата и приготовленный фарш.

«Тропики»

Требуется: *4 булочки, 300 г вареного мяса, 100 г любого сыра, 1 небольшая морковь, 1 ч. л. порошка карри, ¼ ч. л. молотой корицы, 1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Мясо порежьте на маленькие кусочки, сыр натрите на терке, морковь мелко порубите и все смешайте. Добавьте карри, корицы, соль и еще раз все перемешайте.

В булочках сделайте надрез, внутрь каждой положите приготовленный фарш. Булочки переложите на разогретую сковороду, смазанную маслом, и жарьте до образования золотистой корочки.

«Нападение индейцев»

Требуется: *4 булочки, 4 ломтика хорошо проваренной индейки, 1 сладкий зеленый перец, 1 соцветие цветной капусты, 1 морковь, 1 помидор, 6 свежих оливок, 4–5 перышек зеленого лука, 1 ст. л. сливочного масла, ½ ст. майонеза, ½ ч. л. сушенной молотой базилики.*

Способ приготовления. Перец, капусту, оливки, помидор, лук мелко порубите, смешайте и переложите в кастрюлю. Добавьте майонез, базилик, еще раз перемешайте, накройте кастрюлю крышкой и поставьте в холодильник на 4–5 часов.

Булочки разрежьте пополам и поджарьте на сливочном масле. На 4 половинки булочки положите кусочки индейки, овощную смесь и накройте сверху остальными 4 половинками.

«Лондонский туман»

Требуется: *4 булочки, 100 г мягкого сыра, 1 ст. л. сахара, 1/8 ч. л. тертого мускатного ореха, 2 киви, клубника, 1 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Сырок разомните, добавьте сахар, мускатный орех и перемешайте.

Булочки разрежьте пополам, поджарьте на сливочном масле и намажьте приготовленной смесью. Сверху положите дольки клубники и киви.

«Память о Древней Греции»

Требуется: *250 г сырой баранины или свинины, 4 булочки, ¼ ст. йогурта, 2 ч. л. майонеза, 1 ч. л. мелко рубленного укропа, 1 зубчик чеснока, 1 огурец, 1 помидор, соль, перец, ½ ч. л. растительного масла, 1 луковица.*

Способ приготовления. Баранину (свинину) тонко порежьте.

Чеснок и лук мелко порубите. На разогретую сковороду, смазанную маслом, выложите кусочки баранины, лук, чеснок и жарьте до готовности мяса. Затем посолите и поперчите.

В отдельной тарелке смешайте йогурт, майонез и укроп. В булочках сделайте надрезы и подогрейте в микроволновой печи или на сковороде. Помидоры и огурцы порежьте кружочками.

Помажьте каждую булочку внутри приготовленной смесью и положите мясо, дольки помидора и огурца.

«Норвежский завтрак»

Требуется: *4 булочки, 400 г фарша из говядины, 1 яйцо, ½ ст. молока, ¼ ст. хлебных крошек, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, ¼ ч. л. сушеной измельченной мяты, ¼ ч. л. соли, ½ ч. л. растительного масла, 1 помидор.*

Способ приготовления. Яйцо, огурец, чеснок мелко порубите, добавьте к ним хлебных крошек, молоко, мясной фарш, соль и перемешайте. Из полученного фарша слепите маленькие шарики и пожарьте их на сковороде, смазанной растительным маслом.

В булочках сделайте надрезы, в которые положите мясные шарики, дольки помидора и огурца.

«Азиатские тигры»

Требуется: *2 ломтика белого хлеба, 2 ломтика черного хлеба, 100 г сливочного масла, 250 г любого паштета, 1 ст. л. виноградного сока, половинка лимона.*

Способ приготовления. На ломтики хлеба намажьте масло, затем паштет, растертый с виноградным соком. Соедините ломтик белого хлеба с черным. Украсьте лимонными дольками.

«Мясной сундучок»

Требуется: *1 батон белого хлеба, 150 г сливочного масла, 2 ст. л. томатной пасты, 1 небольшая луковица, 100 г ветчины, 100 г вареного риса, 1 соленый огурец, соль, перец.*

Способ приготовления. Разрежьте батон вдоль на две половинки. Отделите ножом мякиш от корочки.

Масло взбейте, добавьте в него мелко рубленные ветчину, лук и огурец, рис, соль, перец, томатную пасту и все хорошо перемешайте. Этим фаршем наполните одну половинку батона, а вторую положите сверху. Батон положите на ночь в холодильник, а утром нарежьте тонкими ломтиками.

«Сюрприз для мамы»

Требуется: *1 батон, 150 г сливочного масла, 50 г сыра или брынзы, 50 г жареного мяса, 100 г любой колбасы, 2 вареных яйца, 2 ст. л. толченых грецких или лесных орехов, 4–5 очищенных соленых килек, перец, соль, зелень.*

Способ приготовления. Разрежьте батон вдоль на две

половинки. Отделите ножом мякиш от корочки.

Масло взбейте. Сыр натрите на терке. Мясо, колбасу, яйца, кильку, зелень, мякиш хлеба мелко порубите. Все смешайте.

Добавьте орех, перец, соль и еще раз перемешайте. Этим фаршем наполните одну половинку батона, а вторую положите сверху. Батон положите на ночь в холодильник, а утром нарежьте тонкими ломтиками.

Гренки, сухарики, тосты

Хлеба и зрелищ! Испокон веков люди просили у судьбы именно этого, а так как в наше время всего, что связано со зрелищами, предостаточно, то мы расскажем Вам о хлебе в разных его проявлениях.

Хлебные зерна люди стали употреблять в пищу более 10 тысяч лет назад. Первоначально человек питался сырыми зернами, но со временем он научился дробить их, поджаривать на огне.

В наше время хлеб стал «всему головой». Без него невозможно представить наш каждодневный обед, завтрак и ужин.

В составе хлеба имеются жиры, белки, углеводы и другие жизненно важные вещества. Высокая биологическая ценность хлеба обусловлена прежде всего содержащимися в нем полноценными белками, минеральными веществами и витаминами.

Когда покупаете хлеб, рассчитывайте, сколько Вы сможете съесть, чтобы не оставалось лишнего: от долгого хранения он черствеет, теряет вкус, может заплесневеть. Издавна считалось тяжким грехом выбросить хоть маленький кусочек хлеба. Нам следует помнить об этой доброй народной традиции.

Но иногда все-таки остается черствый хлеб. Из него можно приготовить питательные кулинарные изделия: гренки, тосты, сухарики, которые вносят разнообразие в меню, позволяют красиво сервировать стол. Кроме того, сухарики – любимое лакомство детей всех времен и народов.

Изделия из хлеба можно подавать как самостоятельное блюдо, как закуску перед обедом или ужином, к супу, чаю или кофе, их удобно брать с собой в дорогу.

На приготовление гренок, тостов и сухариков требуется совсем немного времени. Хотите – проверьте, а мы Вам в этом поможем!

Раздел I
Гренки – гарнир к супам, прекрасная закуска, неотъемлемая часть завтрака

Ко многим супам подают гренки. Берут черствый хлеб, срезают корку и нарезают кубиками или ломтиками средней величины.

Ломтики или замачивают в молоке и обжаривают с двух сторон в сливочном масле на сковороде, или намазывают сливочным маслом и какой-либо массой, например, мясной или из мозгов, почек, творога и др. Подготовленные ломтики хлеба кладут на кондитерский лист и запекают в духовом шкафу при сильном нагревании до светло-румяного цвета так, чтобы внутри они остались мягкими. Подают горячими к супам-пюре или к прозрачным мясным бульонам. Гренки также можно положить каждому в тарелку с бульоном.

Если у Вас не было времени подготовиться к приходу гостей, то и здесь Вам помогут гренки, которые можно приготовить на скорую руку. Некоторые виды гренок можно даже использовать как самостоятельные блюда, так как их готовят из очень калорийных продуктов.

Гренки «Любительские»

Требуется: *1 батон, 3 ст. л. сливочного масла, 4 желтка, 100 г колбасного сыра, красный молотый перец, 50 г толченых грецких орешков.*

Способ приготовления. Масло разотрите с желтками, добавьте натертый сыр, красный молотый перец, толченые грецкие орехи и все тщательно перемешайте. Полученной массой намажьте ломтики булки, сложите их на противень и держите 5–7 мин в горячей духовке. Готовые гренки выложите на подогретую тарелку или в бульон и подайте на стол.

Гренки с тертым сыром и яйцами

Требуется: *200 г пшеничного хлеба, ½ ст. молока, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. л. тертого сыра.*

Способ приготовления. Пшеничный черствый хлеб нарежьте кубиками размером 1 см, смочите в молоке, взбитом с яйцами, посыпьте тертым сыром и поджарьте на сливочном масле до подрумянивания. Подавайте к прозрачному бульону.

К приходу гостей можно приготовить оригинальный торт, который станет прекрасным дополнением Вашему столу.

Гренки «Многоярусный торт»

Требуется: *600 г пшеничного хлеба, 30 г сливочного масла,*

100 г массы из ветчины, 200 г массы из печени, 100 г массы из сыра, 70 г майонеза, 1 свежий помидор, 1 свежий огурец, зеленый лук, 2 ст. л. соуса из хрена со сметаной и яйцами.

Способ приготовления. Для приготовления торта используйте хлеб круглой формы. У буханки срежьте нижнюю корку и отрежьте круг толщиной 1–1,5 см, обжарьте на растительном масле. Затем кончиком ножа наметьте пять кругов, начиная с центра и до края. Самый маленький центральный круг посыпьте рубленым зеленым луком. следующее кольцо покройте соусом из сметаны с хреном и яйцами. В третьем уложите бутербродную массу из ветчины, в четвертом – бутербродную массу из сыра, в последнем – массу из печени. По границам колец сделайте ободок из густого майонеза. Края торта украсьте кружочками помидор, редиса, огурцов. Перед подачей на стол нарежьте на порции, как торт.

Для массы из ветчины требуется: 100 г окорока, 10 г горчицы, 10 г масла, ½ яйца, соль, перец. Сваренные вкрутую яйца пропустите вместе с ветчиной через мясорубку. К полученной массе добавьте масло, горчицу, соль, перец и тщательно разотрите.

Для массы из печени требуется: 10 г печени, 4 г свиного жира, 20 г сливочного масла, 1 луковица, 10 г сыра, перец, соль. Обработанную печенку нарежьте кусками и обжарьте на разогретой сковородке с жиром, добавьте немного и тушите под крышкой 5 мин. Репчатый лук нарежьте кольцами. Остывшую печенку пропустите вместе с луком через мясорубку. К фаршу добавьте натертый на мелкой терке сыр, посолите, поперчите и разотрите так, чтобы получилась пышная масса.

Для массы из сыра требуется: 50 г голландского сыра, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, горчица. Сыр натрите на мелкой терке, добавьте сваренный вкрутую желток, масло, горчицу и разотрите до получения однородной массы.

Гренки из баранок с луком и перцем

Требуется: *200 г баранок, 3 ст. л. растительного масла, 1 луковица, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Сухие баранки поломайте кусочками, обварите кипятком, накройте и, когда разбухнут (не разваривать), слейте воду, добавьте растительное масло (лучше горчичное), нарезанный репчатый или зеленый лук, посолите, поперчите. Массу размешайте и, пока не остыла, подайте к завтраку.

Гренки с тушеным зеленым горошком

Требуется: *200 г пшеничного хлеба, 200 г зеленого горошка, 4 ст. л. сливочного масла, ½ ст. молока, 1 ст. л. муки, сахар, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Зеленый горошек потушите в небольшом количестве воды, добавьте сахар и соль. Затем заправьте сначала мукой, а перед тем как снять с плиты – маслом.

Булку или батон нарежьте кружочками, замочите в молоке и обжарьте в масле с обеих сторон. На одну часть гренок выложите тушеный горошек, прикройте оставшейся частью и подайте к супу.

Гренки с копченым окороком

Требуется: *1 батон, 200 г копченого окорока, 100 г твердого сыра, 100 г сливочного масла.*

Способ приготовления. С батона срежьте корки, нарежьте тонкими ломтиками и слегка смажьте сливочным маслом. Сверху положите тонкие ломтики окорока, посыпьте натертым на мелкой терке сыром. Перед подачей на стол поставьте бутерброды на 8-10 мин в духовку.

Гренки с мясным фаршем

Требуется: *200 г пшеничного хлеба, 300 г отварного мяса, 1 луковица, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 3 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Отварное мясо пропустите с луком через мясорубку, добавьте панировочные сухари и поджарьте на масле.

Затем добавьте яйцо, сметану, посолите по вкусу. Все тщательно перемешайте. Этим фаршем намажьте ломтики нарезанной булки или хлеба, поместите их на противень, смазанный маслом, и поставьте на 8-10 мин в горячую духовку.

Гренки подавайте к столу горячими.

Гренки с творогом

Требуется: *200 г черствого батона, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г творога, 2 ст. л. сметаны, яйцо, соль, тмин.*

Способ приготовления. Творог соедините со сметаной, яйцом, солью, тмином, размешайте, чтобы масса стала вязкой. Этой массой намажьте ломтики нарезанной булки. Гренки обжарьте в духовке до светло-коричневого цвета.

Гренки с ветчиной

Требуется: *200 г белого хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г ветчины, яйцо, перец.*

Способ приготовления. Мелко нарезанную ветчину соедините с перцем, взбитым яйцом и хорошо перемешайте. Ломтики белого хлеба намажьте сливочным маслом, наложите ветчинную массу и запекайте в духовке до румяного цвета.

Гренки с рыбным фаршем

Требуется: *200 г пшеничного хлеба, 300 г отварной рыбы, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Отварную рыбу и репчатый лук пропустите через мясорубку, перемешайте и поджарьте в растительном масле. Подготовленный рыбный фарш выложите на тонкие ломтики пшеничного хлеба, смажьте растительным маслом и поставьте в горячую духовку на 10–15 мин.

Гренки с салом

Требуется: *200 г пшеничного хлеба, 100 г соленого свиного сала, 1 ст. л. сливочного масла, 2 соленых огурца, 1 ч. л. муки.*

Способ приготовления. Пшеничный хлеб нарежьте ломтиками, в середину положите кусочек сала, обмакните в густую смесь из молока, яиц и муки, Поджарьте в сливочном масле. На каждую гренку положите по огуречной дольке.

Гренки «Лакомство грибника»

Требуется: *100 г пшеничного хлеба, 50 г свежих грибов, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки. 1 ст. л. сметаны, сухари, перец, соль.*

Способ приготовления. Хлеб нарежьте ломтиками. Яйцо взбейте, посолите, смочите им ломтики хлеба, обжарьте с обеих

сторон на сливочном масле. Затем переложите на противень, смазанный маслом. Грибы очистите, тщательно промойте, нашинкуйте, посыпьте луком и обжарьте на сливочном масле. Добавьте поджаренный репчатый лук, сметану, перец и посолите. Хорошо размешайте и тушите 20–30 мин. Этой массой залейте ломтики хлеба, посыпьте молотыми сухарями, сбрызните сливочным маслом, поставьте в духовку на 7–8 мин. На стол подавайте блюдо горячим.

Морковные гренки

Требуется: *200 г белого хлеба, 300 г моркови, 100 г сливочного масла, 50 г сыра, соль, сахар.*

Способ приготовления. Размельченную морковь поджарьте на сливочном масле, налейте немного воды, добавьте соль, сахар и тушите до мягкости. Затем протрите через сито и полученную массу намажьте на ломтики белого хлеба. Можете посыпать тертым сыром и запекайте в духовке до румяного цвета. Подают к супам-пюре из мяса.

Гренки «Любимые почки»

Требуется: *200 г белого хлеба, 1 ст. л. сливочного масла, 200 г почек, 50 г жира, 30 г ароматических кореньев, соль, перец.*

Способ приготовления. Телячьи или свиные почки разрежьте вдоль пополам, положите в воду с уксусом (1 л воды, 2 ст, л. уксуса) и вымочите в разогретом жире. Долейте немного бульона, добавьте ароматические коренья, соль и тушите до готовности. После этого несколько раз пропустите через мясорубку, добавьте жидкость, в которой тушились почки, взбейте, чтобы масса стала однородной, мягкой.

Приготовленную массу из почек положите на смазанные сливочным маслом ломтики белого хлеба и запеките в духовке до румяного цвета.

Гренки «Ленивая хозяюшка»

Требуется: *200 г белого хлеба, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 4 яйца, соль, зелень.*

Способ приготовления. Нарежьте хлеб ломтиками, обжарьте с обеих сторон на сковороде с разогретым сливочным маслом.

Добавьте жареный репчатый лук, соль, залейте взбитыми яйцами и запеките в духовке. При подаче посыпьте измельченной зеленью петрушки и укропа.

Гренки «Овощные корзиночки»

Требуется: *200 г хлеба, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г молока, 2 яйца, 100 г свежей капусты, 1 яблоко, 100 г тыквы, зелень, сахар, соль.*

Способ приготовления. Капусту, тыкву, зелень порежьте, потушите с маслом и молоком до готовности, при желании положите нарезанные ломтиками яблоки, добавьте сахар, соль.

Хорошо перемешайте. Хлеб порежьте ломтиками, смочите в смеси яйца и молока и обжарьте. На обжаренный ломтиками хлеб положите подготовленные овощи. посыпьте сверху зеленью и подайте на стол.

Гренки «Вегетарианские»

Требуется: *200 г белого хлеба, 1 морковь, 80 г цветной капусты, 40 г кабачка, 40 г картофеля, 2 яйца, 40 г зеленого горошка, 1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Морковь, цветную капусту, кабачки, картофель отварите до готовности. Откиньте на дуршлаг или сито. Добавьте зеленый горошек без сока, заправьте сливочным маслом, взбитыми яйцами, посолите, хорошо перемешайте. Овощи положите на ломтики хлеба, посыпьте тертым сыром и запеките в духовке.

Гренки «Любителям острых ощущений»

Требуется: *200 г хлеба, 1 ст. л. растительного масла, 4–6 зубчиков чеснока, соль.*

Способ приготовления. Хлеб нарежьте ломтиками, обжарьте с обеих сторон, посыпьте тертым чесноком с солью. Положите гренки в прозрачный бульон. Чеснок можно заменить репчатым луком. Положите на хлеб нарезанный кольцами лук, посолите и поджарьте.

Гренки с рисом и соленой рыбой

Требуется: *200 г хлеба, 100 г соленой рыбы, 30 г риса, яйцо, луковица, 1 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Хлеб нарежьте тонкими ломтиками, подсушите в духовке. Рис отварите, промойте. Репчатый лук поджарьте в масле. Соленую рыбу очистите, отделите от костей, мелко нарежьте. Все подготовленные продукты положите в посуду, залейте взбитыми яйцами, прогрейте. Подготовленной массой намажьте ломтики хлеба и запеките в духовке. К столу подавать горячими.

Гренки под молочным соусом

Требуется: *200 г хлеба, 1 ст. л. муки, 1 ст. молока, 100 г тертого сыра, соль.*

Способ приготовления. Муку поджарьте с маслом, посолите, разведите молоком, чтобы получился соус. Прокипятите 5–6 мин. Белый хлеб нарежьте ломтиками, обжарьте в масле.

Обжаренный хлеб положите в кастрюлю или на сковороду, смазанную маслом, залейте подготовленным соусом, сверху посыпьте тертым сыром и запеките в духовке.

Гренки с острым сыром и орехами

Требуется: *1 батон, 50 г сливочного масла, 100 г очищенных грецких орехов, 150 г колбасного сыра, горчица, соль.*

Способ приготовления. Батон нарежьте тонкими кусочками, намажьте маслом, растертым с горчицей, посыпьте дробленными орехами, заправленными майонезом, и посыпьте тертым сыром.

Перед подачей на стол поставьте на 4–5 мин в горячую духовку. С противня переложите гренки на подогретую тарелку.

В каждый гренок воткните деревянную палочку.

Гренки с сосисками

Требуется: *1 батон, 100 г сливочного масла, 500 г сосисек. 1 плавленный сырок, 1 ст. л. приготовленного хрена, 1 ст. л. томатного соуса.*

Способ приготовления. Батон нарежьте тонкими ломтиками и намажьте маслом. Очищенные сосиски разрежьте вдоль пополам, слегка намажьте их хреном и смазанной стороной положите на ломтики булки, сверху сосиски намажьте томатным

соусом. Все это посыпьте натертым на крупной терке сыром. Сложите кусочки на противень, смазанный маслом, и поставьте на 10–15 мин в духовку. Подайте горячими.

Гренки «Пикантные»

Требуется: *1 батон, 4 вареных яйца, 2 ст. л. сметаны, 100 г твердого сыра, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. горчицы, зелень, перец, соль.*

Способ приготовления. Нарежьте батон тонкими ломтиками.

Вареные яйца измельчите вилкой, смешайте со сметаной и майонезом, нарезанным зеленым луком, горчицей, посолите и поперчите по вкусу. Намажьте ломтики батона сливочным маслом, сверху положите начинку, посыпьте натертым на терке сыром, сложите на смазанный маслом противень и поставьте на 10 мин в духовку.

Гренки с сыром

Требуется: *1 батон, 100 г сливочного масла, 100 г острого твердого сыра, 2–3 зубчика, 2 ст. л. жира.*

Способ приготовления. Батон нарежьте тонкими ломтиками, намажьте их с обеих сторон сливочным маслом, посыпьте натертым на мелкой терке сыром, посыпьте натертым чесноком, сложите на смазанный жиром противень и поставьте на 8–9 мин в горячую духовку. Когда сыр слегка расплавится, выложите гренки на нагретую тарелку и подайте на стол.

Гренки «Гурманам»

Требуется: *200 г хлеба, 200 г мозгов, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, соль.*

Способ приготовления. Мозги очистите от пленок, положите в подсоленную воду, варите 3–4 мин. Выньте, остудите, нарежьте тонкими кусочками. Репчатый лук нашинкуйте, обжарьте, добавьте мозги и жарьте еще 5 мин. Затем остудите, добавьте взбитые яйца и перемешайте. Этой смесью намажьте хлеб, поджаренный на сливочном масле, поставьте в духовку на 1–2 мин. На стол подавайте горячими.

Раздел II
Сладкие гренки к чаю, кофе, какао

Гренки «Клубничка»

Требуется: *200 г пшеничного хлеба, 130 г клубники, 150 г яблочного сока, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Промойте клубнику, разомните, смешайте с яблочным соком, сахаром и сухарями до получения густой массы. Этой массой намажьте ломтики пшеничного хлеба.

Подготовленные ломтики обмакните во взбитые яйца, запанируйте в панировочных сухарях и обжарьте в сливочном масле на сильно разогретой сковороде. На стол подавайте горячими.

Гренки с повидлом заливные

Требуется: *200 г пшеничного хлеба, 2 яйца, ¾ ст. молока, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, ½ ст. повидла, 2 ст. л. измельченных орехов.*

Способ приготовления. Пшеничный хлеб нарежьте тонкими ломтиками, смочите их в смеси подслащенного молока с яичными желтками и поджарьте в сливочном масле. Густое повидло смешайте с измельченными подсушенными орехами или миндалем и намажьте на поджаренные ломтики хлеба. Сверху залейте взбитыми в пену яичными белками и запеките в духовке при умеренной температуре.

Гренки с апельсиновым джемом

Требуется: *200 г пшеничного хлеба, 2 яйца, ¾ ст. молока, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, ½ ст. апельсинового джема, 1 апельсин, кокосовая стружка.*

Способ приготовления. Пшеничный хлеб нарежьте тонкими ломтиками, смочите их в смеси подслащенного молока с яичными желтками и поджарьте в сливочном масле. Апельсиновый джем смешайте с кокосовой стружкой и намажьте на поджаренные ломтики хлеба. Сверху залейте взбитыми в пену яичными белками и запеките в духовке при умеренной температуре.

Апельсин очистите, нарежьте кружочками и украсьте гренки перед подаче на стол.

Гренки с повидлом заливные

Требуется: *200 г пшеничного хлеба, 2 яйца, ¾ ст. молока, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, ½ ст. повидла, 2 ст. л. измельченных орехов.*

Способ приготовления. Пшеничный хлеб нарежьте тонкими ломтиками, смочите их в смеси подслащенного молока с яичными желтками и поджарьте в сливочном масле. Густое повидло смешайте с измельченными подсушенными орехами или миндалем и намажьте на поджаренные ломтики хлеба. Сверху залейте взбитыми в пену яичными белками и запеките в духовке при умеренной температуре.

Гренки «Вишенка»

Требуется: *200 г пшеничного хлеба, 100 г вишни (без косточек), 100 г меда, 1 ст. л. молока, 2 яйца.*

Способ приготовления. Вишню протрите через сито, соедините с желтками и медом. Взбейте белки и смешайте с остальной массой. Хлеб порежьте тонкими ломтиками, обжарьте на сливочном масле. Подготовленные ломтики обмакните в вишневую массу и поставьте в горячую духовку на 3–4 мин. На стол подавайте горячими.

Гренки «Сахарная заливка»

Требуется: *200 г пшеничного хлеба, 100 г молока, 1 яйцо, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Пшеничный хлеб нарежьте ломтиками.

Яйцо, сахар, молоко тщательно перемешайте. Подготовленные ломтики хлеба разложите на сковороде и залейте яично-молочной смесью, переверните ломтики и залейте оставшейся смесью.

Гренки с мармеладом из чернослива

Требуется: *1 батон, 200 г чернослива, ½ ст. сахара, 1 ч. л. молотой корицы с сахаром.*

Способ приготовления. Чернослив тщательно промойте,

отделите от косточек, сложите в кастрюлю, положите туда корицу, залейте 1 ст. воды, разварите до мягкости, протрите через сито. Половину стакана сахара вскипятите с ½ ст. воды, положите в этот сироп чернослив и уварите до густоты. Батон нарежьте тонкими ломтиками, обжарьте на растительном масле.

На поджаренную сторону наложите приготовленный мармелад, накройте другой гренкой, посыпьте сахаром.

Перед подачей на стол поставьте в духовку, чтобы гренки подрумянились с обеих сторон.

Гренки «Яблочная запеканка»

Требуется: *200 г пшеничного хлеба, 3 яблока, ½ ст. молока, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, сахар, корица.*

Способ приготовления. Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину, нарежьте мелкими кубиками и пересыпьте сахаром, добавив немного корицы. Хлеб нарежьте ломтиками и обмакните одной стороной в яично-молочную смесь, обваляйте в сахаре.

Смоченной стороной положите в форму, смазанную маслом. На одну часть ломтиков положите яблочную начинку, сверху накройте хлебом смоченной стороной вверх и поставьте запекать в духовку.

Раздел III
Тосты

Тосты, в отличие от гренок, подаются к столу холодными. Они чаще всего используются как самостоятельные блюда. Делаются они в специальном приспособлении – тостере, причем степень поджаренности ломтиков можно варьировать, это на Ваш вкус.

Однако, если у Вас нет тостера, не расстраивайтесь, вы можете просто поджарить хлеб на сковороде, так, как это всю жизнь делали Ваши бабушки!

Тосты с паштетом из сельди

Требуется: *200 г хлеба, 300 г сельди, 100 г моркови, луковица, 100 г сливочного масла, зелень.*

Способ приготовления. Хлеб порежьте ломтиками и приготовьте его в тостере, или обжарьте на растительном масле. Лук и морковь обжарьте на сливочном масле до готовности,

охладите и вместе с сельдью пропустите через мясорубку. Добавьте сливочное масло и хорошо взбейте. Намажьте на приготовленный хлеб полученную массу, сверху украсьте кольцами лука и зеленью.

Тосты с балыком

Требуется: *1 батон, 200 г балыка, ½ банки майонеза, 2 вареных яйца, 2 ст. л. растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, зеленый лук.*

Способ приготовления. Рубленые яйца смешайте с майонезом и натертым на мелкой терке чесноком. Обжаренные на растительном масле ломтики булки намажьте с одной стороны приготовленной массой. Сверху положите свернутые в трубочку ломтики балыка. Посыпьте мелко нарезанным луком.

Тосты с печенью трески

Требуется: *1 батон, 100 г твердого сыра, 75 г печени трески, 75 г сливочного масла, 2–3 зубчика чеснока, молотый красный перец, зелень, 2 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Тонко нарезанные ломтики батона обжарьте на растительном масле, намажьте массой из натертого на крупной терке сыра, чеснока и сливочного масла. Затем намажьте тонким слоем печени трески. Сверху посыпьте красным молотым перцем и украсьте зеленью петрушки.

Тосты с баклажанами

Требуется: *200 г черного хлеба, 5 ст. л. растительного масла, 100 г твердого сыра, 4–5 зубчиков чеснока, ½ банки майонеза, 2–3 баклажана средней величины, зелень петрушки, соль.*

Способ приготовления. Баклажаны порежьте вдоль тонкими ломтиками, посолите, обжарьте на растительном масле. Сыр натрите на крупной терке, смешайте с толченым чесноком и майонезом, хорошо перемешайте. Хлеб нарежьте небольшими квадратами, обжарьте на подсолнечном масле. Намажьте приготовленной сырной массой, сверху уложите ломтики баклажан, посыпьте зеленью петрушки.

Тосты с мясной котлетой

Требуется: *4 ломтика черного хлеба, 4 котлеты, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. майонеза, 2–3 зубчика чеснока, 2 яйца, 50 г тушеной моркови, зеленый лук.*

Способ приготовления. Ломтики хлеба обжарьте на растительном масле, натрите чесноком, намажьте майонезом. Сваренные вкрутую яйца нарежьте кружочками, уложите на тосты, сверху положите котлеты. Посыпьте все это тушеной морковью и мелко нарезанным зеленым луком.

Тосты «Итальянские»

Требуется: *1 батон, 200 г ветчины, 4 ст. л. растительного масла, 100 г острого сыра, 1–2 помидора, 3–4 зубчика чеснока, ½ банки майонеза, горчица, соль, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Нарежьте батон тонкими ломтиками, обжарьте с одной стороны на растительном масле, натрите тертым чесноком, намажьте майонезом. Ветчину нарежьте тонкими ломтиками, положите на тосты, смажьте горчицей.

Сверху положите нарезанные тонкими ломтиками сыр и кружочки помидор. Украсьте зеленью петрушки.

Тосты с яйцами и петрушкой

Требуется: *200 г черного хлеба, 3 яйца, 2–3 зубчика чеснока, ½ банки майонеза, 5 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль.*

Способ приготовления. Хлеб нарежьте тонкими ломтиками, обжарьте на растительном масле, натрите чесноком, намажьте майонезом. Сваренные вкрутую яйца порубите с зеленью петрушки, смешайте с майонезом. Полученную массу намажьте на тосты, сверху украсьте зеленью петрушки.

Тосты с жареными помидорами и баклажанами

Требуется: *1 батон, 4 средних помидора, 2 небольших баклажана, 3 зубчика чеснока, ½ банки майонеза, 5 ст. л. растительного масла, зелень, соль.*

Способ приготовления. Хлеб нарежьте тонкими ломтиками, обжарьте на растительном масле, намажьте майонезом.

Баклажаны и помидоры нарежьте кружочками, посолите,

обжарьте на растительном масле. Чеснок мелко порежьте. Укладывайте бутерброды из баклажан и помидор на тосты, пересыпая их чесноком. Сверху полейте майонезом и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Тосты с картофелем и горохом

Требуется: *200 г черного хлеба, 200 г отварного картофеля, 50 г отварного гороха, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, 15 г сливочного масла, 1 луковица, зеленый лук.*

Способ приготовления. Сваренный картофель и горох протрите, добавьте сливочное масло, размешайте. Лук порежьте кольцами, обжарьте на растительном масле. Тосты смажьте картофельно-гороховой массой, сверху уложите обжаренные кольца лука, посыпьте мелко нарезанным луком.

Тосты с яблоками и изюмом

Требуется: *1 батон, 200 г печеных яблок, 50 г изюма, 2 ст. л. растительного масла, 5 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Печеные яблоки протрите, добавьте сахар, изюм, хорошо размешайте. Полученную массу положите горкой на приготовленные тосты, сверху посыпьте сахаром.

Тосты с колбасной массой

Требуется: *200 г черного хлеба, 300 г вареной колбасы, 3 луковицы, 50 г твердого сыра, 2 ч. л. горчицы, 3 ст. л. сметаны, 15 г сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень.*

Способ приготовления. Колбасу порежьте соломкой, сыр натрите на крупной терке, добавьте сметану, горчицу, посолите, поперчите. Обжарьте на сливочном масле. Ломтики черного хлеба обжарьте на растительном масле. Намажьте ломтики толстым слоем приготовленной массы, посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Морковные тосты

Требуется: *200 г хлеба, 200 г моркови, 3 яйца, молотые*

сухари, ¼ ст. томатного соуса, соль.

Способ приготовления. Хлеб порежьте тонкими ломтиками, приготовьте в тостере или обжарьте на растительном масле.

Морковь отварите в подсоленной воде. Нарежьте по длине ломтиками толщиной 5 мм. Последовательно смочите их в яйце, обваляйте в сухарях, снова смочите в яйце и обжарьте. На ломтики положите жареную морковь, полейте томатным соусом. 1 яйцо отварите, порежьте дольками и украсьте ими сверху тосты.

Тосты с чесноком

Требуется: *200 г черного хлеба, 4–5 зубчиков чеснока, 2–3 помидора, майонез, зелень.*

Способ приготовления. Хлеб порежьте тонкими ломтиками и приготовьте его для тостов. Натрите протертым чесноком, намажьте майонезом. Сверху украсьте дольками помидор и зеленью.

Тосты «Кулечки с сюрпризом»

Требуется: *200 г хлеба, 5 яиц, 100 г ветчины, 1 луковица, 1 маринованный огурец, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления. Яйца сварите вкрутую, порубите. Лук и огурцы нарежьте мелкими кубиками. Все смешайте с майонезом, солью и перцем. Ветчину порежьте тонкими ломтиками, сверните в виде кулечков, положите в них салат и уложите на тосты.

Тосты с колбасой и глазуньей

Требуется: *4 тоста, 4 ломтика копченой колбасы, 4 яйца, сливочное масло, 4 кольца сладкого перца.*

Способ приготовления. Тосты намажьте сливочным маслом и на каждый ломтик положите по кольцу сладкого перца, ломтик колбасы и яичницу-глазунью из одного яйца.

Тосты с рыбным маслом

Требуется: *200 г хлеба, 250 г рыбы, 100 г сыра, 200 г сливочного масла, соль, черный перец.*

Способ приготовления. Размельчите 250 г рыбы, очищенной от костей и кожи, добавьте протертый сыр, посолите, поперчите и тщательно перемешайте со сливочным маслом. Полученной массой намажьте тосты.

Яичные тосты

Требуется: *200 г хлеба, 5 яиц, 2 маринованных огурца, репчатый лук, 100 г сметаны, уксус, соль, перец, горчица, хрен, 100 г томатного соуса, зелень.*

Способ приготовления. Сваренные вкрутую яйца, маринованные огурцы, репчатый лук мелко нарежьте и смешайте. Добавьте по вкусу соль, черный перец, уксус и горчицу. Отдельно смешайте готовый хрен и сметану, соедините с подготовленными продуктами, смесь тщательно размешайте. Массу уложите на поджаренные тосты из белого хлеба, перед подачей заправьте томатным соусом и нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Тосты «Шпротная симфония»

Требуется: *200 г белого хлеба, банка паштета из шпрот, 2 зубчика чеснока, свежий огурец, 1 яйцо.*

Способ приготовления. Хлеб порежьте тонкими ломтиками, обжарьте на растительном масле, натрите чесноком. Намажьте тосты паштетом. Огурец, яйцо порежьте кольцами и украсьте ими тосты.

Тосты «Рыбка в море»

Требуется: *200 г хлеба, банка шпрот, ½ банки майонеза, маринованный огурец, 2–3 зубчика чеснока, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Тосты натрите чесноком, намажьте майонезом, уложите на каждый ломик по рыбке и по дольке огурца. Украсьте зеленью петрушки.

Тосты «Для Ильи Муромца»

Требуется: *4 тоста, 150 г корейки, 25 г горчичного масла, 4 яйца, соль.*

Способ приготовления. Тосты смажьте горчичным маслом и

положите на них куски корейки. Взбейте яичные белки, добавив немного соли. Затем уложите его по краям тостов, а корейку полейте яичными желтками. Готовые тосты поставьте в духовку на 3–4 мин.

Тосты с печенью

Требуется: *200 г пшеничного хлеба, 350 г говяжьей печени, 2 луковицы, 1 яблоко, 1 ст. л. жира.*

Способ приготовления. Говяжью печень слегка отбейте, нарежьте небольшими кусочками и обжарьте. Репчатый лук нарежьте кольцами и пассеруйте. На тосты уложите кусочки печени и лук. Яблоко очистите, удалите сердцевину, нарежьте кружочками и уложите их сверху.

Тосты «Грибочки»

Требуется: *200 г хлеба, 400 г отварной говядины, 20 г сушеных грибов, 1 луковица, ½ банки майонеза, перец, 1 соленый огурец.*

Способ приготовления. Говядину порежьте тонкими ломтиками.

Пассеруйте мелко нашинкованный лук. Тосты натрите чесноком, смажьте майонезом, посыпьте луком, а сверху положите ломтик говядины. Украсьте грибочками и огуречными дольками.

Тосты «Деликатесные»

Требуется: *200 г хлеба, 5 яиц, 2 луковицы, 20 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, горчица, соль, перец, стручок сладкого болгарского перца.*

Способ приготовления. Репчатый лук мелко нашинкуйте и пассеруйте на сливочном масле. Сваренные яйца порубите, смешайте с приготовленным луком, горчицей, тертым сыром, заправьте солью и специями. Уложите фарш на тосты, сверху украсьте сладким перцем.

Тосты «Лодочки»

Требуется: *200 г белого хлеба, 5 яиц, ½ банки шпрот, ½ банки майонеза, 2–3 зубчика чеснока, 2 помидоры, чернослив.*

Способ приготовления. Сварите яйца вкрутую, разрежьте их пополам вдоль, желтки осторожно выньте и порубите их со шпротами. Этой массой наполните лодочки. Тосты натрите чесноком, смажьте майонезом, уложите на них лодочки. Сверху украсьте черносливом.

Тосты «Закусочные»

Требуется: *200 г белого хлеба, 20 г сливочного масла, 200 г ассорти из рыбы и икры, зеленый лук.*

Способ приготовления. Тосты намажьте сливочным маслом и уложите на них несколько разных продуктов из рыбы, сочетающихся по вкусу и цвету: кусочек осетрины – в центре, по углам – немного икры, а по краям – зеленый лук.

Тосты «Витаминные»

Требуется: *200 г ржаного хлеба, 50 г редьки, 100 г моркови, зелень, соль.*

Способ приготовления. Морковь натрите на крупной терке, редьку порежьте тонкими ломтиками. Тосты смажьте майонезом, посыпьте тертой морковью, уложите сверху редьку и украсьте мелко нарезанной зеленью. Немного посолите.

Тосты «Ассорти»

Требуется: *200 г ржаного хлеба, 200 г ветчины, 150 г сыра, 2 помидора, 2 сладкого перца, 3 яйца, 2–3 зубчика чеснока, лимонный сок, растительное масло.*

Способ приготовления. Перемешайте желтки крутого яйца с натертым чесноком, добавьте немного растительного масла и несколько капель лимонного сока. Полученную массу нанесите на тосты, сверху положите тонкие ломтики ветчины. Посыпьте тертым сыром, украсьте зеленью, дольками свежих помидор и кружочками сладкого перца.

Тосты с мясом цыпленка

Требуется: *200 г хлеба, 80 г сливочного масла, 20 г горчицы, 100 г языка, 100 г цыпленка, ½ банки майонеза.*

Способ приготовления. Тосты смажьте сливочным маслом, растертым с горчицей. По краю тостов сделайте ободок из мелко нарезанного вареного языка, а посередине положите мелко нарубленное мясо цыпленка или пюре из него, слегка залитое майонезом.

Тосты с малиновым джемом

Требуется: *1 батон, 200 г малинового джема, 100 г сливок, 4 ст. л. сахарного песка, несколько ягод малины для украшений.*

Способ приготовления. Приготовьте хлеб для тостов, затем намажьте его сливками, а сверху – толстым слоем малинового джема. Свежие ягоды малины обмакните в оставшиеся сливки, украсьте ими тосты, а сверху посыпьте сахарным песком.

Тосты с сахарной морковкой

Требуется: *1 батон, 200 г моркови, 100 г яблок, 5 ст. л. сахарного песка, 100 г сливок.*

Способ приготовления. Морковь и яблоки натрите на крупной терке, добавьте сахар, сливки и тушите на медленном огне 10–15 мин. Приготовленную массу наложите горкой на обжаренные ломтики хлеба.

Тосты с клубничным кремом

Требуется: *1 батон, 200 г клубники, 200 г сливок, 80 г сахарного песка, 4 г желатина, 2 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Ломтики батона обжарьте на растительном масле с двух сторон. Сливки взбейте с сахаром, соедините с растворенным желатином и перемешайте с протертой через сито клубникой. Приготовленным кремом намажьте тосты, сверху украсьте ягодами клубники.

Тосты с ореховым кремом

Требуется: *1 батон, 200 г сливок, 5 ст. л. сахара, 1 яйцо, 20 г орехов, 8 г желатина.*

Способ приготовления. Батон нарежьте тонкими ломтиками, обжарьте на растительном масле. взбитые сливки соедините с яично-молочной смесью и измельченными орехами.

Приготовленной массой намажьте тосты. Сверху можете украсить шоколадными плитками и жареными орехами.

Раздел IV
Сухарики – гарнир к супам, к пиву и быстрый сытный завтрак

Сухарики «Миндальные»

Требуется: *1 батон, ½ ст. белого вина, 1 ч. л. корицы с сахаром, 50 г сладкого миндаля.*

Способ приготовления. Батон разрежьте острым ножом. Каждый ломтик смочите белым вином, посыпьте молотой корицей с сахаром и мелко истолченным сладким миндалем. Сушите в горячей духовке, чтобы немного подрумянились.

Сухарики с миндальным молочком

Требуется: *1 батон, 1 ст. миндального молока, 50 г сладкого миндаля, 3 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Батон нарежьте тонкими ломтиками. смочите в миндальном молоке, приготовленным из 1 ст. молока, 10 зерен сладкого и 10 зерен горького миндаля, 5 ст. л. сахара, 1 ч. л. оливкового масла. Затем посыпьте толченым сладким миндалем, смешанным с сахаром. Сушите в духовке до подрумянивания.

Сухарики к пиву

Требуется: *1 булка черного хлеба, 1,5 ст. пива, соль, тмин.*

Способ приготовления. Хлеб порежьте тонкими ломтиками в виде кубиков, ромбиков. Ломтики обмакните в пиво или только сбрызните, дайте немного подсохнуть, посыпьте солью и тмином. Уложите на противень, поставьте в духовку, чтобы высохли. Эти сухари очень вкусны, рассыпчаты, и могут послужить прекрасным заменителем воблы. Вы не забыли купить пиво? А охладить его?

Сухарики к супу

Требуется: *200 г черного хлеба, ½ ст. пива, 2–3 зубчика чеснока, соль, черный молотый перец.*

Способ приготовления. Хлеб нарежьте маленькими кубиками, обмакните в пиво, выложите на противень, посыпьте солью и перцем. поставьте в горячую духовку, чтобы высохли. Когда сухари будут готовы, намажьте их тертым чесноком. Эти сухарики бросьте в прозрачный бульон перед подачей на стол.

Они внесут разнообразие в уже надоевшие супы.

Сухарики к завтраку

Требуется: *1 сдобный батон, 1 ст. молока, сахар, корица молотая.*

Способ приготовления. Батон нарежьте тонкими ломтиками (нож должен быть хорошо наточенным), обмакните в теплое молоко, посыпьте сахаром с корицей. Уложите на противень, поставьте в духовку, чтобы сухари подсохли.

Сухарики глазированные

Требуется: *4 булки с изюмом, ½ ст. молока, 2 ст. л. какао, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Острым ножом нарежьте булки тонкими ломтиками, высушите в духовке. Дайте остыть. Молоко взбейте с сахаром и какао, поставьте на слабый огонь и варите 5-10 мин. Остудите, добавьте сливочное масло. Готовые сухарики обмакните в глазурь и снова положите на противень, поставьте в духовку на 5 мин, чтобы подсохли.

Сдобные сухарики «Пальчики оближешь»

Требуется: *100 г ванильных сухарей, 4 яйца, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. изюма, 2 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Яичные желтки разотрите с сахаром, разведите холодным молоком, этой смесью залейте ванильные сухари, разломанные на мелкие кусочки, и оставьте на 15–20 мин. Когда сухари набухнут, добавьте промытый изюм, а затем осторожно введите взбитые в пену белки.

Подготовленную массу перемешайте, разложите в смазанные

маслом формочки и выпекайте в духовке.

Сухарики с грецкими орешками

Требуется: *4 сдобных булки, 2 яйца, 100 г грецких орехов, 100 г сахара.*

Способ приготовления. Булки порежьте тонкими ломтиками, обмакните во взбитые яйца, уложите на противень. Грецкие орехи потолките, смешайте с сахаром, посыпьте ими сухарики.

Поставьте в горячую духовку на 30–40 мин, затем выключите духовку и оставьте сухари досушиваться в выключенной духовке.

Торт из ржаных сухарей

Требуется: *1 ст. л. муки, 5 яиц, ¾ ст. ржаных сухарей, 1 ч. л. какао-порошка, 3 ст. л. сахарного песка.*

Для крема: 100 г масла, 2 ст. л. сахара, 1 яйцо.

Для сиропа: 100 г сахара, 150 г воды, 1 ч. л. лимонного сока, **Способ приготовления.** Сухари из ржаного хлеба растолките в мелкую крошку, просейте ее через дуршлаг или мелкое сито.

Какао-порошок перемешайте с мукой, просейте и смешайте с ржаными сухарями. Взбейте венчиком яйца с сахаром в процессе нагревания на водяной бане до 50 градусов и, взбивая, охладите до комнатной температуры. К взбитой массе добавьте подготовленные сухари с мукой, перемешайте до получения однородной массы. выложите в круглую форму или сковородку, смазанную маслом, и выпекайте 40–50 мин при температуре 180–210 градусов. Охлажденную лепешку разрежьте вдоль на две части, пропитайте каждую часть ароматизированным сиропом, склейте их и украсьте торт кремом.

Для приготовления крема в кастрюлю положите сахарный песок и яйцо. Подогревая смесь до 45 градусов, взбейте ее венчиком до увеличения объема в 2,5–3 раза. Затем, продолжая взбивать, охладите массу до комнатной температуры. В отдельной кастрюле разогрейте масло до консистенции густой сметаны, взбейте его до бела и, продолжая взбивать, постепенно влейте в массу из яиц с сахаром. Общую смесь взбейте до образования пышного крема.

Для приготовления сиропа насыпьте в кастрюлю 100 г сахара и залейте холодной водой (150 г). Перемешайте и доведите сироп до кипения. Затем охладите сироп (ниже 40 градусов), добавьте в

него лимонный сок.

Пирожное «Картошка»

Требуется: *200 г сливочного масла, 300 г ванильных сухарей, 1 яйцо, 1 ст. сахара, 3 ст. л. какао.*

Способ приготовления. Сухари поломайте, прокрутите на мясорубке или кофемолке. Яйцо взбейте с сахаром, добавьте какао и сливочное масло, хорошо взбейте. После этого в полученную массу всыпьте сухарную крошку. Тщательно перемешайте. Тесто разделайте в форме шариков, по объему напоминающих картофель средней величины. Поставьте на 1 час в холодильник. Пирожное готово. Зовите всех к столу.

Сладкая колбаска из сухарей и ирисок

Требуется: *200–250 г сливочного масла, 400–500 г ирисок, 300–400 г ванильных сухарей, 100 г очищенных грецких орехов.*

Способ приготовления. Масло растопите в кастрюле, туда же добавьте ириски. Все растопите, непрерывно помешивая.

Снимите с огня, добавьте туда толченых орешков и сухарной крошки, приготовленной на мясорубке или в кофемолке. Хорошо перемешайте и выложите эту массу на целлофановый пакет, сверните в виде колбаски и положите на холод.

Сухарики с шоколадным кремом

Требуется: *1 сдобный батон, 100 г сливок, 3 ст. л. молока, 3 ст. л. сахара, 1 яйцо, 3 ч. л. какао, ½ ст. молока, мак на посыпку.*

Способ приготовления. Батон нарежьте тонкими ломтиками.

Обмакните в молоко, посыпьте маком и поставьте в духовку, чтобы сухари высохли. Для приготовления крема яичный желток разотрите с сахаром, все время помешивая, соедините с какао и горячим молоком и, нагревая, доведите до загустения. Взбитый белок соедините с яично-молочной смесью, какао, перемешайте, хорошо взбейте. Готовые сухари перед завтраком намажьте шоколадным кремом.

Яичницы, болтушки, омлеты

Пожалуй, Вы согласитесь, что яйца являются одним из самых питательных продуктов, да и готовить блюда из них легче всего. Кроме того, классификация блюд из яиц просто не может быть столь строгой, как, скажем, в кушаньях их мяса или овощей.

Взять, к примеру, те же глазунью с болтушкой. До тех пор, пока рука Ваша тверда, есть надежда, что у Вас получится желанная глазунья. Но одно неловкое движение – и вместо аккуратных глазков на сковороде окажется нечто расплывчатое.

Что ж, не стоит теряться и в этом случае – быстренько размешивайте яйца и смело заявляйте, что Вы и замысливали приготовить болтушку.

С омлетами та же картина, только эдакая болтушка делается заранее (если Вы правильно оцениваете ситуацию и понимаете, что глазунья сегодня у Вас точно не получится), и в нее непременно добавляется молоко. А также все то, что есть у Вас в холодильнике. Не ограничивайте свою фантазию и постарайтесь применить на практике все Ваши необыкновенные способности кулинара. Приятного аппетита!

Раздел I
Глазуньи и болтушки

Глазунья «Горячий привет»

Требуется: *2–3 яйца, 20 г сливочного масла или жира для жарения, соль.*

Способ приготовления. Вбейте яйца в сильно разогретую сковороду, смазанную маслом или жиром. Вбивать нужно по одному яйцу. Глазунья будет готова, когда немного подрумянится.

Вот другой вариант «Глазуньи»:

Глазунья «Деревенская»

Требуется: *100 г свиного сала, 3 яйца, соль, зеленый лук.*

Способ приготовления. Нарежьте сало небольшими кубиками и обжарьте на сильно разогретой сковороде. Сало поджарилось, и можно взбивать туда яйца. На подрумянившуюся

яичницу покрошите зеленый лук.

Глазунья «Зимняя»

А если Вы считаете себя человеком необычным и любите соответствующую еду, то мы приглашаем Вас приготовить яичницу по этому оригинальному рецепту.

Требуется: *1 сельдь среднего размера, лучше жирная (подойдет также селедочный фарш), 30 г сливочного масла, зеленый лук, 4–5 яиц.*

Способ приготовления. Если Вы взяли селедку, а не фарш, то отделите ее от костей и мелко порежьте. Перемешайте с яйцами и вылейте на разогретую и смазанную маслом сковороду.

Когда яичница будет готова, посыпьте ее мелко нарезанным луком.

Глазунья «Дачная фантазия»

Требуется: *8-10 яиц, 6 сухарей, 30 г масла, зеленый лук, соль, перец, специи.*

Способ приготовления. Чтобы Ваша яичница вышла удачной, возьмите глубокую сковороду, смажьте дно и стенки маслом.

Мелко порубите сухари, почти до крошки, посыпьте ими дно и стенки сковороды.

Яйца вбивайте по одному, отдельно каждое солим, перчим, посыпаем специями и кладем по небольшому кусочку сливочного масла. Как только яйца поджарятся, посыпьте их зеленым луком и подавайте к столу.

Ну как, Вам нравится наша беседа о яичницах? Уверены, что да, и еще мы думаем, что Вас заинтересует яичница с таким красивым названием и изысканным вкусом как:

Глазунья «Северное сияние»

Требуется: *5–6 яиц, 4 средних помидора, 30–40 г сливочного масла, соль, перец.*

Способ приготовления. Разогрейте сковороду, растопите сливочное масло, обжарьте помидоры и вбейте в них по одному яйцу. Затем посолите и поперчите по вкусу.

Глазунья «Пикантная»

Требуется: *5–6 яиц, 3–4 помидора, 2 средние луковицы, соль.*

Все берется из расчета на 2 порции.

Способ приготовления. На смазанной маслом и разогретой сковороде обжарьте помидоры вместе с луком. После того, как они немного подрумянятся, вбейте в сковороду яйца.

Солите по вкусу.

Глазунья «Скандинавия»

Требуется: *2–3 яйца, жир для жарения, 300 г стручков фасоли, соль, корица, зеленый лук. Для соуса: 70 г сыра рокфор, 1 стакан сметаны, чеснок, укроп.*

Способ приготовления. Фасоль порежьте на кусочки и сварите в подсоленной воде. Как сварится, обжарьте ее на сковороде и вбейте туда яйца, посолите.

Приготовьте соус: перетрите сыр на мелкой терке, добавьте в него чеснок, прокрученный через мясорубку, и сметану – все взбейте миксером.

Когда яичница поджарится, выложите ее на отдельное блюдо, посыпьте корицей и мелко нарезанным зеленым луком, подайте вместе с охлажденным соусом.

Глазунья «Августовские звездочки»

В холодный зимний вечер они навеют Вам приятные воспоминания о минувшем лете!

Требуется: *10 яиц, 50 г сыра, 5 средних помидоров, 10–15 зубчиков чеснока, 30 г сливочного масла, веточки укропа или петрушки, майонез, соль.*

Способ приготовления. Сделайте яичницу-глазунью из всех яиц.

Помидоры разрежьте пополам, осторожно удалите из них мякоть.

Сыр натрите на мелкой терке, смешайте с измельченным чесноком. Получившуюся массу разложите поровну в помидоры.

Дальше от Вас потребуется определенное мастерство – нужно будет в каждый помидор с сыром положить по одному яйцу так, чтобы оно не деформировалось и не вытекло. Не забудьте посолить.

«Звездочки» почти готовы, осталось украсить веточками

петрушки или укропа. Можно также использовать мелко порезанный зеленый лук.

Глазунья «Монастырская»

Требуется: *4 яйца, 300 г белого хлеба, 40 г сливочного масла.*

Способ приготовления. Разогрейте сковороду, смажьте ее маслом. Белый хлеб нарежьте небольшими ломтиками и обжарьте его с обеих сторон. Как только подрумянится вторая сторона, вбейте яйца. Посолите и поперчите по вкусу.

Глазунья «Бабушкина гордость»

Вы любите бывать в деревне у бабушки? «Что за вопрос!» – скажите Вы. Тогда наша яичница – истинная находка для Вас.

Ведь ничто так часто не вспоминается, как яичница, и в Вашей власти сделать эти воспоминания как можно более приятными!

Требуется: *2–3 яйца, ½ ст. сметаны, 50–80 г сыра, 20 г сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Растопите сметану на сковороде, вбейте туда яйца, немного посолите. На каждое яйцо положите по небольшому кусочку сливочного масла и поставьте сковороду в духовку. Через 3–4 минуты яйца посыпьте сыром, натертым на мелкой терке, и запекайте до готовности.

Глазунья «Завтрак по-американски»

Любители картофеля, который стал уже нашим национальным продуктом, найдут у нас яичницу и на свой вкус.

Требуется: *6–8 яиц, картофель 5 шт., 30 г сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Отварите картофель в соленой воде и после того, как он остынет, порежьте его кружочками толщиной 5–7 мм.

Разогрейте сковороду и растопите на ней масло или любой жир для жарения. Обжарьте ломтики картошки с обеих сторон и вбейте туда яйца по одному, не перемешивая. Завтрак будет готов, когда яйца немного подрумянятся.

Глазунья «Солнечная долина»

Требуется: *6–8 яиц, 4–5 шт. среднего картофеля, 20 г растительного масла, 1 некрупная луковица, соль.*

Способ приготовления. Картофель порежьте соломкой и поджарьте его на растительном масле вместе с луком. Не забудьте посолить. На обжаренный картофель аккуратно вбейте яйца. Когда яичница будет готова, немного посолите.

Мы предлагаем Вам приготовить десертную яичницу.

Глазунья «Отрада»

Требуется: *3–4 яйца, 250 г тыквы, очищенной от семечек, 20 г сливочного масла, сахар, соль.*

Способ приготовления. Тыкву порежьте небольшими кубиками, Положите в глубокую сковороду, засыпьте сахаром, перемешайте и тушите до полуготовности.

После этого вбейте в сковороду яйца, посолите по вкусу. Если яичница подрумянилась, значит можете подавать ее к столу.

Глазунья «Десертная»

Требуется: *4 яйца, 30–40 г масла, 1 ст. смородинового варенья.*

Способ приготовления. Масло разогрейте на сковороде.

Отделите белки от желтков и по отдельности взбивайте. Затем вылейте массу на сковороду, и как только яичница-болтушка подрумянится, переверните ее. После этого выложите «блин» на блюдо, смажьте его вареньем и сложите, чтобы получился полукруг.

К столу подавайте в горячем виде.

Глазунья «Зигзаг удачи»

А эту яичницу Вы сможете приготовить летним жарким днем, когда нет сил возиться с продуктами возле плиты, когда хочется чего-то незамысловатого и вкусного.

Требуется: *2–3 яйца, 30 г масла, 2 яблока, 1 груша, ½ ст. черной смородины, 3 ягоды крупной клубники, ½ ст. вишни, соль.*

Способ приготовления. Делайте яичницу-болтушку на сковороде, смазанной сливочным маслом. Когда остынет, выложите на отдельное блюдо.

Ягоды промойте, яблоки очистите от сердцевины и нарежьте

небольшими дольками вместе с грушами. Из вишен удалите косточки и уложите их вместе со смородиной крупным зигзагом по краю яичницы в два ряда. В центре расположите ягодки клубники, а от них будут исходить «лучики» долек груш и яблок.

Глазунья «Молочные берега»

Мы не сомневаемся, что Вам удастся приятно удивить своих близких, если Вы приготовите им эту глазунью.

Требуется: *6 яиц, ½ л молока, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Смешайте ингредиенты для этого блюда.

Возьмите небольшую кастрюлю, смажьте ее стенки маслом и вылейте в нее смесь из яиц. Кастрюлю поставьте в другую, покрупнее, наполненную горячей, но не кипящей водой.

Накройте маленькую кастрюлю крышкой. Варите яичницу до готовности.

Подавайте к столу в охлажденном виде.

Глазунья «Провинциальная»

Требуется: *3 яйца, 30 г сливочного масла, 100 г творога, 3 ст. л. сметаны, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Разогрейте сильно сковороду, растопите на ней сливочное масло и вбейте туда яйца, посолите. Не доводя до полной готовности, посыпьте сверху измельченным творогом и полейте сметаной.

Подавать яичницу лучше горячей.

А может быть, Вы предпочитаете взбитые яйца? Тогда этот рецепт можно немного видоизменить, и у Вас получится превосходная болтушка.

Болтушка «Курочка ряба»

Требуется: *3 яйца, 2 шт. крупного картофеля, 20 г растительного масла, зеленый лук, соль, перец, веточки петрушки.*

Способ приготовления. Отварите картофель в соленой воде, и, пока он варится, взбейте отдельно белки и желтки, посолите их, и затем смешайте. Подождите, пока сойдет пена. Когда картофель сварится, отложите его в сторону, чтобы он остыл.

После этого порежьте картофелины на небольшие кубики и

обжарьте их на растительном масле.

Пока Вы проделывали это, с яиц сошла пена, можете делать из них болтушку. Когда картошка подрумянится, вылейте на сковороду взбитые яйца. Готовую болтушку выложите на блюдо, не забудьте посыпать мелко нарезанным зеленым луком и украсить веточками петрушки или укропа по вашему вкусу.

Вы обратили внимание, что мы предлагаем Вам много легких, некаллорийных, но питательных блюд. Вот еще один из них.

Глазунья «Золушка»

Требуется: *2–3 крупных баклажана или кабачка, 20 г растительного масла, 7 яиц, 20 г сливочного масла, ½ ст. муки, соль, перец.*

Способ приготовления. Если Вы взяли баклажаны, то порежьте их кружочками, предварительно очистив от кожуры. Положите ломтики в сильно соленую воду на 20 минут. Затем обваляйте их в муке и обжарьте в растительном масле, немного посолите и поперчите.

А если у Вас есть только кабачки, не расстраивайтесь, вкус у «Золушки» получится еще нежнее. Кабачки тоже очистите от кожуры и косточек, если они есть, и порежьте кружочками толщиной 7-10 мм. Но их не нужно класть в соленую воду, а сразу обжаривайте. После того, как они подрумянятся, также немного поперчите и посолите.

На отдельной сковороде растопите сливочное масло или жир, и вбейте туда яйца. Нужно, чтобы яйца не деформировались и не растекались. Если все яйца не умещаются в Вашу сковороду, то пожарьте их в 2 или 3 приема.

Когда баклажаны и яйца будут готовы, возьмите один кружочек баклажана, смажьте майонезом и положите на него одно яйцо.

Подавайте к столу в горячем виде.

Болтушка «Слабо?!»

С баклажанами можно приготовить и яичную болтушку, тут уж, как говорится, дело вкуса.

Требуется: *6–7 яиц, 2 некрупных баклажана или кабачка, 40 г растительного масла, 1 крупная луковица, 2–3 помидора.*

Способ приготовления. Очистите баклажаны или кабачки от

кожуры, порежьте их небольшими кубиками и потушите немного в растительном масле. Затем порежьте мелко лук и перемешайте с баклажанами, тушите 5–6 минут. Когда баклажаны и лук будут готовы, положите к ним нарезанные небольшими ломтиками помидоры. Когда помидоры обжарятся, вылейте в эту смесь взбитые яйца и запекайте до готовности. Можете украсить листочками базилика и веточками петрушки.

Глазунья «Артистическая»

А вот яичница для ленивых и очень голодных!

Требуется: *3 яйца, 100–150 г ветчины или колбасы, 1 кабачок средней величины, 3–4 картофелины, соль, зеленый лук, 2 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Кабачки очистите от кожуры, порежьте на мелкие кубики, картофель – соломкой. Все это обжарьте на растительном масле, постепенно добавляя мелко нарезанную ветчину или колбасу. В сковороду, где жарятся баклажаны, картофель и ветчина, по одному вбейте яйца. Солите по вкусу.

Болтушка «Дунайская»

А эта яичница предназначается поклонникам вегетарианской кухни.

Требуется: *1 средний качан капусты, 2–3 небольшие моркови, 5 яиц, 3 ст. л. растительного масла, ½ ст. томатной пасты, 2 луковицы, 1 лавровый лист, соль, перец.*

Способ приготовления. Для того, чтобы приготовить «дунайскую» яичницу-болтушку, нашинкуйте капусту и потушите ее на растительном масле. Через 10–15 минут добавьте нарезанную соломкой морковь, а потом лук и томатную пасту.

Тушите все вместе еще 10–12 минут, и в конце посолите и положите лавровый лист.

А пока капуста готовится, взбейте яйца, перемешайте их с содержимым сковороды, следите, чтобы ничего не подгорело.

«ДУНАЙСКУЮ» яичницу-болтушку можно подавать с майонезом.

Болтушка «Нежность»

Требуется: *150–200 г вермишели, 3–4 яйца, 100 г сметаны, соль. Для соуса: 20 г сливочного масла или маргарина, 3–4 ст. л. томатной пасты, ¼ ст. воды, 5 ст. л. сметаны (лучше кислой), 1 желток, соль, сахар.*

Способ приготовления. Отварите вермишель в трех литрах воды, посолите по вкусу. Переложите ее на разогретую сковороду, где растоплена сметана. Залейте вермишель взбитыми яйцами, посолите, если это необходимо.

Яично-вермишелевая смесь должна немного подрумяниться.

А теперь приготовьте томатный соус. Смешайте масло, томатную пасту и воду, сильно разогрейте их в маленькой сковороде. После этого добавьте кислую сметану, положите соль, сахар по вкусу и снова подогрейте на слабом огне.

Снимите с огня и вылейте взбитый яичный желток – от этого вкус у соуса будет просто восхитительным!

Болтушка «Рисовый рай»

Она имеет очень необычный и изысканный вкус.

Требуется: *½ ст. риса, 1 крупный болгарский перец, 3 ст. л. растительного масла, 4 яйца, зеленый лук, соль.*

Способ приготовления. Отварите рис в соленой воде. В то время, пока варится рис, мелко порежьте лук и перец соломкой, обжарьте на растительном масле.

Вот как раз и подоспел рис! Переложите его в сковороду с перцем и луком, перемешайте и ждите, пока он слегка подрумянится. Посмотрите, вот уже получается аппетитная и вкусно пахнущая основа для нашей яичницы!

Взбейте в отдельной посуде яйца и вылейте в нашу основу.

Посолите по вкусу. Если Вы любите острую пищу, можете слегка поперчить. Но все-таки особенностью этой яичницы является ее чуть пресноватый вкус.

Глазунья «Любимая»

Требуется: *300 г грибов, ½ ст. риса, 2 некрупных луковицы, 4 ст. л. растительного масла, 4 яйца, соль.*

Способ приготовления. Варите рис в соленой воде. В это время порежьте грибы небольшими ломтиками и обжарьте их в растительном масле вместе с луком. Когда рис сварится, смешайте его с грибами, пусть он немного подрумянится.

После этого вбейте в сковороду все яйца, не перемешивая.

Посолите, если это необходимо.

Чтобы вкус у Вашей яичницы был поистине необыкновенным, покрошите в нее мелко нарезанный зеленый лук.

Болтушка «Путешествие по италии»

Требуется: *100–150 г сыра, 4–5 яиц, соль, 30 г сливочного масла.*

Способ приготовления. Разогрейте на сковороде сливочное масло и вылейте туда следующую смесь. Ко взбитым яйцам добавьте мелко протертый сыр, соль. Будет даже лучше, если сыр окажется суховатым – так его легче будет перетирать. Яичница-болтушка готова, если смесь загустела и сыр почти расплавился.

Вот рецепт такого блюда. Болтушки и глазуньи можно использовать не только как самостоятельное блюдо, но и как компонент других закусок.

«Фаршированные помидоры»

Требуется: *5–6 помидоров, 6–7 яиц, 2 небольшие луковицы, 150–200 г колбасы или ветчины, соль, 4 картофелины, веточки петрушки или укропа.*

Способ приготовления. Отварите картофель в соленой воде. И после того, как он будет готов и немного остынет, порежьте его очень мелко. Так же покрошите лук и ветчину, заправьте смесь майонезом.

Яйца взбейте и поджарьте. Следите внимательно, чтобы яичница не подгорела. Как только она остынет, порежьте ее и добавьте к смеси из ветчины, картофеля и лука.

Вы не забыли о помидорах? Помойте, срежьте у них верхушки и удалите изнутри мякоть. Каждый помидор наполните смесью и украсьте веточками петрушки и укропа.

Подавайте к столу с холодными закусками и салатами. Вот несколько таких закусок мы и хотим Вам предложить.

Раздел II
Яичные бутерброды

«Парусная фрегата»

Требуется: *1 небольшой батон, 4 яйца, 3 ст. л. сливок, 1/3*

ст. муки, 3 шт. картофеля, 100 г копченого сала, 30 г растительного масла, 40 г сливочного масла, соль, веточки петрушки.

Способ приготовления. Смешайте яйца со сливками, мукой, солью. Батон порежьте ломтиками, толщиной 7 мм, обмакните в яичную смесь и запеките в сильно разогретой духовке, не забудьте смазать противень сливочным маслом.

А пока приготовьте картофель. Отварите его в подсоленной воде и порежьте кружочками. Обжарьте на растительном масле.

Сало должно быть в форме прямоугольника и тонко порезано.

А в это время у Вас испеклись ломтики батона. Уложите на них картофель. Оба края кусочка сала наколите на тоненькую палочку и воткните ее в бутерброд. Украсьте бутерброды веточками петрушки.

«Закуска морская»

Требуется: *300 г батона, 1–2 сельди (лучше малосольной), 3–4 яйца, небольшая луковица, 30 г сливочного масла, 4 ст. л. растительного масла, веточки петрушки.*

Способ приготовления. Нарежьте батон небольшими ломтиками толщиной 7-10 мм и обжарьте их с обеих сторон. Сельдь очистите от костей и кожицы и также порежьте небольшими кусочками.

А теперь займитесь яйцами. Взбейте и поджарьте их на разогретой и смазанной сливочным маслом сковороде, выложите на отдельную тарелку и подождите немного, пока яичница остынет.

За это время приготовьте батон. Порежьте его небольшими ломтиками толщиной 7 мм и обжарьте в растительном масле.

Остывшую яичницу порежьте квадратиками или ромбиками и положите на батон. Второй слой – селедка, и завершите композицию порезанными кольцами лука и веточками петрушки.

«Радость вегетарианца»

Требуется: *7–8 ломтиков хлеба, 3 некрупных помидора, зеленый лук, 7–8 яиц, 50 г сыра, 50 г сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Сделайте из яиц «Глазунью», помидоры порежьте кружочками. Кладите на один кусочек хлеба немного сливочного масла, кружок помидора, ломтик сыра, а сверху – одно поджаренное яйцо и мелко порезанный зеленый

лук.

А вот бутерброды для тех, кто любит мясные блюда:

«Дипломат»

Требуется: *200 г хлеба или батона, 150 г отварного мяса или колбасы, 5 яиц, 2 помидора, 100 г сыра, зелень укропа, петрушки или базилика, майонез, соль, перец, 30 г сливочного масла, 4 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Ломтики хлеба обжарьте в растительном масле. Так же, как и в предыдущем бутерброде сделайте яичницу на сковороде, смазанной сливочным маслом, следите, чтобы яйца не растекались. Пока яйца еще не остыли, посыпьте их тертым сыром.

Мясо порежьте небольшими кусочками, совпадающими по размеру с ломтиками хлеба, положите их на хлеб, затем – кружки помидоров. Каждый слой смажьте майонезом. Последним уложите поджаренное яйцо с тертым сыром. Бутерброд сверху украсьте зеленью базилика, укропа или петрушки.

К столу можно подавать как отдельное блюдо.

«Алые паруса»

Требуется: *4 ломтика батона, 3–4 яйца, 2 средних помидора, 70 г сыра, соль. Для соуса: 1 ст. сметаны, 4 яблока, 2 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. тертого хрена, соль, сахар – по вкусу.*

Способ приготовления. Ломтики батона должны быть очень широкими, чтобы можно было удалить из него мякоть. Как только Вы это сделаете, влейте в углубление взбитые яйца, смешанные с тертым сыром, крошками батона, солью.

Помидоры порежьте дольками, удалите мякоть. Края наколите на тоненькую палочку и воткните в бутерброд. Запекайте в духовке на смазанном сливочным маслом противне. Бутерброды будут готовы, когда масса загустеет.

Приготовьте соус. Яблоки очистите от кожуры и сердцевины, пропустите через мясорубку. Сразу полейте их лимонным соком, затем смешайте яблоки со сметаной, хреном, солью, сахаром.

Полейте бутерброды приготовленным соусом, подавайте к столу в немного охлажденном виде.

«Фламинго»

Требуется: *5 ломтиков черного хлеба, 5 яиц, 40 г ветчины, 1 небольшая свекла, 50 г сливочного масла, соль. Для соуса: 1 ст. майонеза салатного, 6 ст. л. тертого хрена, ¼ ст. яблочного повидла.*

Способ приготовления. Возьмите половину масла и поджарьте на нем ветчину. Выньте ее и положите оставшееся масло – на нем мы приготовим взбитые яйца.

Когда яичница будет готова, дайте ей остыть и вырежьте из нее фигурки, совпадающие по форме с хлебом.

Свеклу сварите заранее, чтобы не ждать, пока она остынет. Очистите ее и порежьте тоненькими кружками, положите на хлеб, затем – соус. А соус приготовьте следующим образом – смешайте майонез, повидло и хрен. Вкус у него должен быть терпко-сладким. Если Вы хотите, чтобы соус был поострее, можете положить побольше хрена.

Вторым слоем в бутерброде будет ветчина и в конце – яйца. Полейте сверху соусом. Бутерброд лучше употреблять в холодном виде.

Отличным вторым завтраком для Вас будет:

«Французский»

Требуется: *8 ломтиков батона, 1 банка консервированных шпрот в масле, 2 маринованных огурца, 8 яиц, 30 г растительного масла, 40 г сливочного масла, соль, веточки петрушки.*

Способ приготовления. Обжарьте ломтики батона в растительном масле, а взбитые яйца приготовьте на сливочном. Положите на один батон по одному кусочку яйца.

Маринованные огурцы очень тонко порежьте и также один ломтик положите на батон с яйцом. А сверху мы расположите по 2 или 3 рыбки шпрот, полейте маслом из консервов и уложите веточки петрушки.

Попробуйте приготовить потрясающие сэндвичи:

«Маскарад»

Требуется: *0.5 кг белого хлеба, лучше, если он будет из муки высшего сорта, 150 г острого сыра, 4–5 яиц, 2 ст. молока, 30 г сливочного масла, немного соли, специй.*

Способ приготовления. Взбейте в одной чашке яйца с молоком, солью и специями.

Разогрейте духовку и смажьте противень сливочным маслом.

А теперь порежьте тонко белый хлеб, ломтики сыра должны быть немного больше, чем хлебные. Уложите хлеб и сыр на противень друг за дружкой и залейте яйцами, взбитыми вместе с молоком.

Хлеб должен запекаться в духовке около 30–35 минут до появления золотистой корочки. Подавать к столу можно с салатами или отварными овощами.

А теперь попробуйте приготовить бутерброды на десерт.

«Веселое волшебство»

Требуется: *2 небольшие сдобные булочки, 1 апельсин, 4 яйца, 20 г сыра, 30 г малины, 20 г сливочного масла, немного соли.*

Способ приготовления. Разогрейте сильно сковороду, растопите сливочное масло и вбейте туда яйца по одному, посолите.

Должна получиться яичница-глазунья. Не доводя до полной готовности, посыпьте каждое яйцо тертым сыром.

Сдобную булку порежьте на ломтики, толщиной 1 см, положите на нее апельсин, очищенный от кожуры и порезанный кружочками, а на апельсин – одно яйцо, только это нужно сделать очень аккуратно, чтобы оно не растеклось. Яйцо сверху украсьте двумя-тремя ягодками малины.

Бутерброды можно подавать к чаю.

Раздел III
Омлеты

Омлеты готовить Вам будет немного труднее, чем яичницы или болтушки. Взбивать яйца для омлета нужно тщательнее, и сковорода должна быть больше и массивнее. Перед тем, как выпекать омлет, стенки сковороды смажьте маслом или жиром.

«Ленивый»

Если Вы проснулись утром с сильным чувством голода, но времени и особенного желания готовить у Вас нет, мы предлагаем омлет «Ленивый».

Требуется: *4 яйца, 150 г сыра, 50 г сливочного масла или любого жира, 3–4 помидора, зеленый лук, соль.*

Способ приготовления. Помидоры вымойте и очистите от кожуры.

Для этого обдайте их кипятком и осторожно снимите кожицу.

После того, как Вы проделаете эту процедуру, порежьте мякоть кусочками. Разогрейте сковороду, смажьте ее сливочным маслом и немного обжарьте помидоры. Как только все будет готово, уложите их на тарелку.

А теперь приступайте к приготовлению омлета. Яйца взбейте с солью и добавьте мелко нарезанный зеленый лук и сыр, все вместе перемешайте. Оставшееся сливочное масло растопите на сковороде, вылейте приготовленную массу и выпекайте омлет 5–8 минут. После того, как он слегка подрумянится, выложите его на помидоры.

Если хотите, можете посыпать блюдо зеленью укропа, петрушки или оставшимся зеленым луком.

«Грибной»

Может оказаться, что вы обнаружили у себя грибы, купленные когда-то по случаю, и Вы не знаете, что с ними делать. Мы посоветовали бы Вам приготовить этот омлет.

Требуется: *300 г грибов (лучше шампиньонов), 5 яиц, ½ ст. муки, соль, черный молотый перец, сливочное масло или жир для жарения, ¼ ст. воды, зеленый лук, петрушка.*

Способ приготовления. Мелко порежьте грибы и жарьте их с зеленью и специями. Пока грибы тушатся, приготовьте омлет.

Для этого отделите белки от желтков, белки тщательно взбейте. А из желтков, воды (лучше взять минеральную негазированную) и муки приготовьте густую смесь. Затем смешайте с белками и поджаренными грибами.

Выпекайте омлет на смазанной жиром или маслом разогретой сковороде. Подавать к столу его лучше горячим.

Если вместо грибов в вашем холодильнике есть ветчина или колбаса, то почему бы Вам не приготовить омлет

«Улыбка»

Требуется: *6–9 яиц, 300 г ветчины или колбасы, соль, специи, 30 г сливочного масла.*

Способ приготовления. Мелко порубите ветчину, отложите несколько кусочков. В оставшуюся вбейте все яйца, посолите, добавьте специи по вкусу и тщательно перемешайте.

Затем разогрейте сковороду, смажьте ее маслом и вылейте взбитые яйца с ветчиной. Омлет печется 8-10 минут.

Как только омлет будет готов и еще не остыл, из ветчины,

которую Вы оставили, выложите на омлете лучезарную улыбку.

Пусть наш омлет «Улыбка» порадует Вас и Вашу семью в ненастное утро.

«Оригинальный»

А вот другой вариант омлета с ветчиной.

Требуется: *6–9 яиц, 300 г ветчины, 1 средняя луковица, 30 г масла, соль, специи.*

Способ приготовления. Смажьте маслом разогретую сковороду и обжарьте ветчину вместе с луком. А отдельно взбейте яйца с солью, перцем, можете добавить специи по вашему вкусу.

После того, как ветчина подрумянится, вылейте смесь в сковороду. Омлет готовится 10 минут. Когда он поджарится, сверните его в трубочку и так положите на тарелку. Вокруг можете уложить порезанные дольками помидоры и огурцы.

«Ну, этим нас не удивишь», – вздохнете Вы. Ну, а что Вы скажете на это?

«Верный Мишель»

Требуется: *200 г вермишели или лапши, 100 г творога, ½ ст. сметаны, 5–6 яиц, ½ ст. молока, соль.*

Для оригинального соуса: ¾ ст. любого джема, но лучше смородинового или сливового, 2 ч. л. горчицы.

Способ приготовления. Отварите вермишель или лапшу в соленой воде. Растопите сметану на сильно разогретой сковороде и поджарьте на ней вермишель.

Приготовьте омлет следующим образом: тщательно взбейте белки и смешайте их с желтками, творогом и молоком, посолите.

Вылейте смесь в поджаренную вермишель, выпекайте 8-10 минут до готовности.

Но вкус у получившегося омлета будет поистине сказочным, если к столу Вы подадите его с нашим оригинальным соусом. А приготовить его очень легко, с этим может справиться даже начинающий кулинар. Тщательно перемешайте в соуснице джем с горчицей и соус готов, только к столу его лучше подавать в охлажденном виде.

«Деревенское утро»

Требуется: *4–5 яиц, зелень укропа или петрушки, соль, перец, 20 г сливочного масла. Для соуса: 1 ст. негустой сметаны, 1 ст. л. муки, 2 яичных желтка, 2 ч. л. сахара, 30 г сливочного масла.*

Способ приготовления. Приготовьте сначала соус: сметану, сахар и муку смешайте в кастрюле, поставьте на небольшой огонь и следите за тем, чтобы он не подгорел. Как только он загустеет, пропустите его через сито и вбейте туда яичные желтки. Все смешайте и соус готов.

Приготовьте омлет: мелко порежьте зелень петрушки, смешайте со взбитыми яйцами, солью и выпекайте его в течение 8-10 минут. Затем выложите его на противень, полейте соусом и поставьте в уже прогретую духовку на 15–20 минут.

Подавать к столу лучше в горячем виде, можете посыпать корицей.

«Детский»

Вы никогда не пробовали сладкий омлет? Конечно, нет.

Приготовив один раз омлет «Детский», Вы не сможете забыть этот неповторимый вкус.

Требуется: *10 яиц, соль. Для соуса: 500 г сливок, 30 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Ингредиенты для соуса смешайте в одной небольшой кастрюле и поставьте на огонь. Можете добавить в него ванили, цедру лимона или апельсина. Как только соус загустеет, снимите его с огня.

Яйца тщательно перемешайте и выпеките из них несколько тонких омлетов-блинов. Еще горячими блины смажьте каким-нибудь вареньем или джемом. В блюдо выложите сделанные из них трубочки и полейте сливочным соусом.

«Омлет по-неаполитански»

Требуется: *4–5 яиц, 4 ст. л. молока или сливок, соль, 40 г сливочного масла.*

Способ приготовления. Начните с соуса: растопите на сковороде 20 г сливочного масла, высыпьте муку и пассеруйте несколько минут. Затем добавьте томатной пасты, пусть все потушится. Через 5–7 минут положите сметану, спустя 3 минуты соус готов. Когда готовите этот соус, будьте внимательны и следите, чтобы он не подгорел.

А теперь займитесь приготовлением омлета… Взбейте яйца

вместе со сливками или молоком, посолите по вкусу. Возьмите самую массивную сковороду, какая у Вас есть, смажьте ее маслом. Как только она разогреется, вылейте в нее смесь из яиц и выпекайте до готовности.

Выложите омлет на блюдо и подайте вместе с соусом.

«Барский»

Требуется: *4–5 яиц, 4 ст. л. молока или сливок, соль, 40 г сливочного масла. Для соуса: 1 ст. сметаны, 2 ст. л. хрена, тертого на мелкой терке, 1 лавровый лист, 3–4 шт. перца горошком, сахар, соль, немного уксуса.*

Способ приготовления. Омлет готовьте точно так же, как в предыдущем рецепте: смешайте яйца с молоком или сливками, посолите. Выпекайте 8-10 минут.

Для приготовления соуса прокипятите в воде в течение 7-10 минут лавровый лист и перец, затем добавьте сахар, соль, уксус и кипятим еще 2–3 минуты. Выньте из воды лавровый лист, перец и залейте ею хрен. Оставьте минут на 40, а сами в это время займитесь приготовлением омлета.

Когда хрен набухнет, воду слейте и смешайте его со сметаной.

Соус подается к омлету в холодном виде.

«Лукоморье»

Требуется: *3 яйца, ¼ ст. молока, 1 свекла, зеленый лук, соль.*

Способ приготовления. Свеклу заранее отварите, чтобы она успела остыть. Затем порежьте ее маленькими кубиками.

Отделите белки от желтков, взбейте их тщательно, смешайте с желтками и молоком, посолите по Вашему вкусу.

Разогрейте сковороду и положите туда порезанную свеклу, обжарьте и вылейте взбитые яйца. Когда омлет подрумянится и поднимется, он готов к употреблению. Приглашайте всех к столу.

«Королева»

Отличной закуской к Вашему столу будет омлет с брынзой.

Требуется: *8-10 яиц, ¾ ст. молока, ¼ ст. муки, немного брынзы, 30 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Способ приготовления. В небольшой посуде тщательно

взбейте молоко с мукой, чтобы не было комочков. Добавьте отдельно желтки, взбитые белки и измельченную брынзу. Все перемешайте до образования однородной массы, посолите по вкусу.

В это время разогрейте сковороду, смажьте маслом и вылейте в нее яйца. Как только омлет подрумянится с одной стороны, переверните его на другую и тоже обжарьте.

Подавать к столу омлет лучше всего в горячем виде.

«Том Сойер»

Любителям омлетов мы хотим предложить оригинальное и питательное блюдо – грибной суп с омлетом.

Требуется: *300–400 г любых грибов, 1 небольшая луковица, 1 морковь, лавровый лист, немного перца горошком, зелень укропа или петрушки, соль, специи по вкусу.*

Для омлета: 4–5 яиц, 2–3 ст. л. молока или сливок, 20 г растительного масла, соль.

Способ приготовления. Возьмите грибы, тщательно промойте их и отварите в 3 л воды. Если Вы не любите вареный лук, можете в кипящую воду положить луковицу целиком и минут через 10–12 вынуть ее из воды. В бульон также положите порезанную соломкой морковь и через 5–7 минут посолите, добавьте специи и лавровый лист. Варите грибы до тех пор, пока они не станут мягкими.

Когда грибы сварятся, мелко порежьте их и обжарьте на растительном масле. В отдельной посуде смешайте молоко или сливки с желтками и со взбитыми белками, посолите по вкусу.

Затем вылейте смесь в сковороду с грибами и выпекайте до готовности.

Снимите омлет со сковороды и порежьте его небольшими ломтиками. Перед подачей на стол положите их в бульон и посыпьте зеленью петрушки или укропа.

«Россиянка»

Вот еще один «жидкий» омлет.

Требуется: *3 яйца, 200 г мясного бульона, соль, перец.*

Способ приготовления. В кипящий мясной бульон вбейте все яйца и варите, не переставая помешивать, посолите и поперчите по вкусу. Яйца сверху должны свариться.

«Баден-Баден»

А сейчас мы хотим предложить Вам очень каллорийный и питательный омлет, он хорош в любое время суток.

Требуется: *100 г свинины, 100 г говядины, 5–6 яиц, ¼ ст. молока, 2 ст. л. муки, 1 небольшая луковица, сухари, 40 г сливочного масла, зеленый лук, соль, перец.*

Способ приготовления. Мясо перекрутите через мясорубку вместе с луком, покрошите туда сухари.

Взбейте яйца с молоком, мукой, посолите по вкусу. Добавьте фарш и вылейте смесь на разогретую и смазанную сливочным маслом сковороду. Через 8-10 минут омлет будет готов, посыпьте его мелко нарезанным зеленым луком и молотым черным перцем.

«Зеленый остров»

Требуется: *3–4 яйца, 30 г сливочного масла, немного тертых орехов, зелень укропа, петрушки, щавель, 1 ст. л. воды (лучше использовать негазированную минеральную), ½ ст. сливок, соль.*

Способ приготовления. Смешайте и взбейте яйца, минеральную воду, сливки, посолите. Растопите масло на сильно разогретой сковороде и вылейте туда смесь. Когда омлет немного подрумянится, высыпьте на него мелко нарезанную зелень.

Подается к столу как самостоятельное блюдо.

«Хозяюшка».

И конечно же, омлет может служить прекрасным гарниром к мясу.

Требуется: *2–3 яйца, 1 морковь, ¼ ст. молока, 1 ст. л. сахара, 30 г сливочного масла, зеленый лук, соль.*

Способ приготовления. Морковь порежьте соломкой и на несколько минут засыпьте ее сахаром. Затем выложите на разогретую сковороду и поджарьте. Как только морковь будет готова, вылейте на нее взбитые яйца, смешанные с молоком.

Выпекайте омлет 5 минут, и затем посыпьте зеленым луком.

«Печеночный»

Требуется: *200 г печени, 5–6 зубчиков чеснока, 1 луковица, 30 г грибов, 20 г сливочного масла, 7 яиц, ¼ ст. молока, соль,*

перец, зелень петрушки.

Способ приготовления. Печень промойте, порежьте на мелкие кусочки, так же порежьте грибы, лук, чеснок. Жарьте все вместе до полуготовности.

Яйца взбейте вместе с молоком и солью, залейте ими печень, поставьте в духовку и выпекайте еще минут 10–15. Когда омлет будет готов, посыпьте его зеленью петрушки.

«Принцесса на горошине»

Требуется: *4–5 яиц, 70 г консервированного или свежего зеленого горошка, 30 г сливочного масла, ½ ст. молока, соль.*

Способ приготовления. Смажьте сливочным маслом сковороду, высыпьте на нее зеленый горошек и залейте омлетной массой – яйца, смешанные с молоком и солью. Когда омлет поджарится, переверните его на другую сторону.

«Яблочный спас»

Десертную яичницу Вы уже готовили, а теперь наступила очередь десертных омлетов.

Требуется: *3–4 яблока, 3 яйца, 20 сливочного масла, 3 ст. л. сливок, немного соли и сахара.*

Способ приготовления. Возьмите яблоки, очистите их от кожуры и сердцевины, порежьте их небольшими ломтиками. Разогрейте сковороду, растопите на ней масло и немного обжарьте яблоки.

Затем добавьте яйца, взбитые со сливками и солью, и поставьте в духовку. Через 10 минут омлет готов, он должен подняться и подрумяниться.

«Сладкоежка»

Любители сладкого, мы уверены, не смогут оторваться от этого омлета.

Требуется: *5–6 яиц, 30 г муки, 4 ст. л. сливочного масла, 50 г сливок, соль.*

Для абрикосового соуса: 200 г абрикосов, 3 ст. л. сахара, ¼ ст. воды.

Способ приготовления. Яичные белки тщательно взбейте, затем добавьте желтки, сливки, просеянную муку и соль.

Возьмите крупную, лучше чугунную сковороду, разогрейте ее, смажьте сливочным маслом. Вылейте на нее взбитую смесь и поставьте в духовку. Если Вы заметите, что омлет начинает подгорать, то смажьте его сливочным маслом дополнительно. Сковороду можно вынимать из духовки через 15 минут.

А теперь приготовьте соус. Перетрите абрикосы через сито, смешайте их с сахаром и поставьте на огонь. Минуты через 2–3 добавьте воды и кипятите еще несколько минут.

Пока Вы готовили соус, подоспел омлет. Выньте его из сковороды и подавайте к столу в горячем виде с абрикосовым соусом.

«Юбилейный»

Требуется: *10–12 яиц, 80 г сливочного масла, 100 г сливок, 1/3 ст. муки, соль. Для соуса: 1 ст. молока, 1 ст. л. какао, 1 ч. л. муки, ½ ст. сахара, яичный желток.*

Способ приготовления. Омлет готовьте так же, как и в предыдущем рецепте, отдельно взбивая белки и постепенно добавляем желтки, сливки, муку, соль. Разделите массу на 3 части и выпекайте в чугунной сковороде. Внимательно следите, чтобы омлет не подгорел.

Приготовьте соус следующим образом: желток смешайте с какао, сахаром и мукой, затем добавьте молоко, только оно должно быть обязательно кипяченым, все тщательно взбейте. Поставьте на водяную баню и варите, непрерывно помешивая, до загустения.

Выложите на отдельное блюдо первый омлет, смажьте его соусом, так же второй и третий – у Вас получается настоящий «омлетный» торт! Можете украсить торт небольшими кусочками шоколада. Готовый торт поставьте на 1–2 часа в холодильник, чтобы он немного охладился.

Может быть, Вас это удивит, но омлет может входить в состав пиццы, придавая ей удивительно пикантный вкус. Попробуйте приготовить это блюдо по нашему рецепту, и Вы не только по достоинству оцените омлетную пиццу сами, но и поразите гостей своими кулинарными способностями.

«Миланская»

Требуется: *2 ст. муки высшего сорта, 1 ст. теплой кипяченой воды или теплого молока, 20 г дрожжей, соль по вкусу. Для*

начинки: ½ кг помидоров, 1 небольшая луковица, 200 г сыра, 4–5 яиц, ¼ ст. молока, 300 г молодого картофеля, 200 г колбасы или сарделек, листья базилика, веточки петрушки, соль, черный молотый перец, специи, 20 г растительного масла, майонез и 40 г сливочного масла.

Способ приготовления. Сначала замесите тесто для пиццы: просейте муку, сделайте горку с углублением. В это углубление покрошите дрожжи, вылейте теплую воду или молоко, посолите.

Затем замесите крутое тесто, накройте его чистой салфеткой, поставьте на 1 час в теплое место подходить.

В это время займитесь приготовлением начинки для нашей пиццы. Помойте помидоры, очистите их от кожуры. Лук порежьте кольцами, очищенный картофель – тонкими кружками, обжарьте его на растительном масле вместе с луком. Через 5 минут добавьте порезанные кубиками помидоры и жарьте еще 2–3 минуты.

Когда тесто подойдет, раскатайте из него блин и положите на смазанный противень. На него по всей поверхности уложите картофель, помидоры с луком. Мелкими кубиками порежьте сардельки и залейте пиццу яйцами, взбитыми с молоком, посыпьте мелко порезанными листьями базилика, солью, перцем и залейте майонезом.

Пиццу выпекайте в духовке минут 30 и подавайте к столу в горячем виде. Только не забудьте украсить веточками петрушки.

Завтраки в печи СВЧ

У Вас есть печь СВЧ – значит, в Вашем доме прибавился заботливый помощник. Благодаря ему пища приготовится в 4–8 раз быстрее и сохранит витамины (друзья заметят, что Вы помолодели и оценят спортивную подтянутость). Вы забудете об утомительном процессе размораживания, мытье посуды, в которой готовили или разогревали (можно поспать подольше).

Теперь Вам не грозят терзания совести (не нужно больше завтракать из сковороды) – Вы уже не нарушитель этикета.

Жизнь преображается, не правда ли?

Раздел I
Завтраки Робина-Бобина

Рагу «Ку-ка-ре-ку»

Требуется: *4 куриных ножки, 200 г лука, чеснок, сельдерей, 1 банка консервированных бобов, 100 г бекона, оливковое масло, копченая колбаса, соль, перец.*

Способ приготовления. Неизменной частью этого рагу являются куриные окорочка. Порежьте на кусочки мясо и на время забудьте о нем. В большую емкость сложите 2–3 нашинкованных луковицы, выдавленный зубчик чеснока, несколько мелко нарезанных перышек сельдерея. Для вкуса добавьте кусочки бекона (не более 100 г). Все перемешайте, залейте ложкой растительного масла, предпочтительнее оливкового.

Поместите в печь на три минуты. Не забудьте помешать (хотя бы раз). Затем добавьте в рагу бобов (из консервированной банки, примерно 400 г, без маринада). Если Вы приверженец ароматных блюд, добавьте в рагу куриный кубик, разведенный в стакане кипящей воды.

Вернитесь к куриным ножкам: кусочки соедините с основной массой, закройте специальной крышкой (с отверстием). Так как Вы готовите настоящее рагу, то необходимо разнообразить его мясной состав. В течение 10 минут, пока готовится рагу, выберите 200 г любимой колбасы, например, салями, разрежьте ее на порционные кусочки. Каждый из кусочков надрежьте в глубину и уложите на рагу без крышки. Перед этим не забудьте посолить. Если время, которое Вы можете себе позволить на приготовление

завтрака, еще не вышло, то выложите рагу на свежие листья салата и дополните этот французский натюрморт хрустящими тостами.

«Буренка»

Если утром Вас посетила жажда деятельности, то ни в коем случае не упускайте такого случая – из всего извлекайте пользу. Порадуйте себя и своих домашних новым сочетанием любимых продуктов.

Требуется: *700–800 г говяжьего фарша, чеснок, лук, сельдерей, 2 яйца, 4 ст. л. томат-пасты, 100 г хлебных крошек, смесь трав, соль, перец. Для соуса: 0,5 кг свежих помидоров, 1 большая луковица, 1 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, соль, перец, перец горошком, кориандр, тмин, базилик и др.*

Способ приготовления. В небольшой кастрюле смешайте тонко нашинкованную луковицу, сельдерей, выжатый с помощью давилки зубчик чеснока и 1 ст. л. растительного масла, которому Вы отдаете предпочтение. Поставьте в печку на 2 минуты (средний режим), ожидается, что за это время смесь станет мягкой.

Теперь приступайте к самому к главному: в большой кастрюле соедините яйца, томатную пасту, хлебные крошки и все травы-специи, которых Вам не жалко. Сюда же добавьте содержимое маленькой кастрюли и говяжий фарш без жира.

Посолите и хорошенько перемешайте.

Почти готовый завтрак выложите в круглую форму, слегка придавите руками. Выпекайте 15–20 минут, затем, не вынимая из печи, дайте 5 минут постоять. За это время подготовьте Ваш любимый салат или соус, порежьте зелень, засыпьте ею блюдо, на которое выложите «Буренку».

Если жажда деятельности еще не утолена, то удивите домочадцев томатным соусом собственного приготовления. Он может долго храниться в холодильнике, если не будет уничтожен благодарными родственниками сразу.

Измельчите помидоры, крупную луковицу, чеснок (если Вы любитель острое). В большую кастрюлю налейте растительное масло и смешайте с овощами. Накройте специальной крышкой и готовьте 5 минут. Если готовые помидоры покажутся Вам недостаточно яркими, добавьте томат-пасту. В небольшой чашечке смешайте винный уксус, сахар, соль по вкусу, перец черный, перец горошком, гвоздику (3–4 шт.), кориандр, тмин,

свежие или сушеные порезанные травы (базилик, эстрагон и др.).

Пряную смесь внесите в помидоры, перемешайте и тушите под крышкой, пока не начнете умирать от голода, т. е. 10 минут, хотя все зависит от лука: чем мельче лук, тем меньше ожидания.

Теперь доставайте кастрюльку с соусом, открывайте крышечку и… через 5 минут все домочадцы сбегутся на кухню!

«Русский завтрак»

Это традиционное блюдо не заставит Вас рано вставать и оставит время для сборов на работу.

Требуется: *1 кг мяса, 1 луковица, 200 г моркови, растительное масло, 3 ст. л. муки, 2 ч. л. сухих трав, уксус, ворчестерширский соус, 1 кубик сухого бульона.*

Способ приготовления. Возьмите вместительную кастрюльку (2л) и покрошите туда большую луковицу, 3–4 средних морковки, порезанных кружочками, сельдерей. Налейте 1 ст. л. горчичного, хотя можно и растительного масла. Поставьте под крышкой в печь на 5 минут (содержимое кастрюли станет мягким).

Чтобы не тратить силы и время на мытье посуды, возьмите чистый полиэтиленовый пакет и смешайте в нем нарезанные кубики мяса, перетертые в руке травы и приправы (1 ч. л. + 1 ч. л.), муку. Пакетик потрясите, чтобы хорошо перемешалось.

Содержимое пакета выложите в кастрюлю. Для скорейшего поедания завтрака в кастрюлю добавьте 1,5 ст. свежего бульона из кубика, 2 ст. л. винного уксуса, смешанного с 1 ст. л. ворчестерширского соуса. Все тщательно перемешайте и тушите на большой мощности 5 мин., перемешайте и готовьте еще 20 мин. на средней мощности. А теперь собирайтесь на работу, т. к. завтрак должен постоять 8-10 мин.

«Колючие» креветки

Любителям бутербродов из черного хлеба и традиционного картофеля предлагаем оригинальное дополнение. Основу блюда могут составить не только креветки, но и мясо крабов, тунца.

Требуется: *200 г креветок, 50 г сливочного масла, 50 г майонеза, лимон.*

Способ приготовления. Приготовьте 250–300 г креветок (они не должны быть мерзлыми).

В небольшой кастрюле разогрейте 2 ст. л. сливочного масла,

добавьте молочный соус – майонез, порезанные кусочки креветок. Масса должна быть мягкой, возможно, понадобится добавить майонез.

Все готово для обработки в печи. Разложите смесь в тарелочки, которые будут поданы на стол, установите их на вращающуюся платформу. Смесь доведите до кипения (10 минут).

К такому деликатесному завтраку прекрасно подойдет лимон, который уже давно ждет своего часа и заскучал в холодильнике.

«Американская любовь»

Картошка в мундирах – великолепная вещь, но иногда все-таки хочется чего-то новенького. Попробуйте американский вариант завтрака.

Требуется: *300 мл сливок, чеснок, 1 кг картофеля, 100 г сыра, 1 ст. л. сливочного масла, соль, перец.*

Способ приготовления. Все начинается с соуса. В небольшой емкости смешайте сливки (хотя можно обойтись и молоком), выжатые через чеснокодавилку пару зубчиков чеснока. Смесь сдобрите солью и перцем. Теперь поручите своей помощнице – СВЧ печи довести это до кипения (2 минуты).

Приступаем к главному компоненту – картофелю, но хочется внести ясность… Летом можно позволить себе почти диетический вариант рецепта, главное в нем – баклажаны, или помидоры, или пастернак. Дерзайте!

Вернемся к нашим баранам, т. е. картофелю. Нашинкуйте его ломтиками (чем толще ломтики, тем дольше ждать завтрака). В кастрюльке средних размеров разогрейте сливочное масло, а затем смажьте им стенки и дно кастрюльки.

На мелкой терке натрите 100 г пикантного сыра (например, сорта чеддер, имментальский). Оставьте пару ст. л. сыра для посыпки картофеля сверху, а остальной используйте для прослойки нескольких слоев картофеля при укладке в кастрюлю.

Где изысканный соус? Встряхните его еще раз и оросите им картофельно-сырное содержимое кастрюльки. Блюдо должно готовиться под крышкой около 15–20 минут, потом покройте Ваше произведение остатками сыра (2 ст. ложки, помните?) и доверьте его печке еще на 8-10 мин. Картофель должен быть готов и в середине.

Ваш организм порадуется еще больше, если блюдо украсите резаной зеленью, пряными травами. Если Вы чувствуете себя неуютно без мяса, то в небольшом количестве масла обжарьте (2–3 мин) кусочки лука и ветчины. Приятного Вам аппетита!

«Люблю я макароны…»

Приятно осознавать, что СВЧ печь не только жарит и тушит, но и варит продукты. Приготовьте на завтрак любимый вид макаронных изделий со сливочным или морским соусами.

Требуется: *200 г макарон, 200 г сыра, 3 ст. молока, 100 г муки, 50 г масла, соль, перец.*

Способ приготовления. На 4 порции достаточно 200 г макарон. Выберите емкость так, чтобы можно было залить воды на 5 см выше макарон, и еще оставалось место.

Если Вы не любите тратить время на раздел макаронного кома, добавьте чайную ложку растительного масла, прежде чем поставите посуду в печь. Чтобы в течение 5–6 мин. макароны не усохли, накройте кастрюлю крышкой с отверстием. По истечении указанного времени оставьте макароны «дозревать» на 10 мин. Деликатесный сливочный соус приготовьте следующим образом: молока, тертый сыра, растопленное сливочное масло, щепотку горчичного порошка, соль, перец и муку размешайте до однородной консистенции.

Слейте воду из макарон и перемешайте их с соусом. Сверху посыпьте остатком сыра и хрустящими крошками. Макароны еще раз доведите до кипения (примерно 3 мин) и раскладывайте по тарелкам с сезонными овощами или беконом, пережаренным с луком.

Если Вы спешите, то предлагаем приготовить соус «Три кита». С таким соусом вряд ли Вы вспомните о мясе.

Соус «Три кита»

Требуется: *500–600 мл томатного соуса, 120 мл сливок, по 200 г мидий, креветок и тунца.*

Способ приготовления. В средней кастрюльке доведите до кипения томатный соус (Если Вы предпочитаете приготовить его самостоятельно, то см. рецепт «Буренка»). Влейте в соус сливки и выложите содержимое из 3 банок: мидии, креветки, тунец (без маринада).

Деликатесы накройте крышкой и подогрейте до появления признаков кипения (примерно 5 минут). Лучше будет, если Вы перемешаете соус 1–2 раза.

«Три кита», возможно, украсят не только Ваш завтрак, но и весь день.

Согласитесь, что не всегда в нашем холодильнике скучают креветки и мидии, чаще мы дружим с селедкой. Она вполне

подойдет в качестве составляющего в следующем завтраке.

«Утро по-итальянски»

Салаты полезны всегда, и это не только закуска. Салат может быть основным блюдом, не верите? Попробуйте.

Требуется: *200 г макарон, чеснок, луковица, 100 мл растительного масла, 50 мл винного уксуса, 50 г анчоусов, 50 г маслин, соль, вода.*

Способ приготовления. Сварите 200 г макарон (как это сделать, читайте выше). «Начинка» для макарон готовится так: измельчите луковицу и чеснок, и поджарьте в растительном масле. Пока жарится лук, смешайте винный уксус (лучше из красного вина), растительное масло, перец, соль по вкусу.

Доведите до кипения эту смесь (примерно 1–2 мин).

Смешайте анчоусы (или сельдь) с очищенными от косточек маслинами (если они есть). Их порежьте ломтиками (если Вы не опаздываете).

Действо близится к финалу. Слейте воду из макарон, разложите их по тарелкам. Соедините горячие приправы, полейте ими макароны. Разложите анчоусы с маслинами.

Украсьте блюда полосками любимой копченой колбасы и кубиками сыра.

Маленькие хрустящие булочки дополнят ощущения итальянского завтрака.

«Квазимодо»

Этим блюдом Вы можете удивить домашних в воскресное утро.

Требуется: *400–500 г риса, вода, 50 г сливочного масла, 50 г миндальных хлопьев, 1 кг курицы, 600 мл куриного бульона, 150 мл сливок, 200–250 г грибов, соль, 1 ст. л. сухого тархуна.*

Способ приготовления. Для начала приготовьте рис: залейте его кипящей водой (примерно 900 мл), размешайте, накройте крышкой с отверстием и готовьте 10–15 минут. После этого дайте ему постоять не менее 10 минут.

В небольшой кастрюле нагрейте сливочное масло (1 мин), поджарьте в нем миндальные хлопья до коричневатого цвета, затем выньте специальной ложкой с отверстиями.

Удалите кожицу с 4 кусочков курицы (лучше молодой) и поместите в кастрюлю с маслом, облейте им выступающие части

курицы. Мясо будет готовиться 7-10 минут. Чтобы прожарить ее равномерно, переверните кусочки в середине отведенного времени.

Грибы порежьте (по желанию), смешайте с рисом, выложите на курицу. Залейте содержимое кастрюли 3 стакана горячего куриного бульона (можно из кубика). Доверьте блюдо печке еще на 20 минут.

Сливки (можно свежую сметану) смешайте с сухим тархуном.

Когда плов будет готов, дайте ему постоять 10 минут. Сливки доведите до кипения (1–2 мин) и полейте ими горячий плов.

Сверху выложите жареный миндаль. Удобнее будет, если сливки и миндаль Вы будете класть на плов, уже выложенный в блюдо.

Домочадцы обязательно оценят Ваше старание.

Чтобы привлечь внимание к своим кулинарным произведениям, совсем не обязательно готовить сложные блюда. Главное – делайте все с душой.

Блюдо «Аргонавты»

Оно понравится не только взрослым, но и детям.

Требуется: *60 г риса, 120 мл воды, 50 мл растительного масла, 300 г мясного фарша, 2 луковицы, 600 г кабачков, 100 мл воды, 50 г муки, 50 г соуса, 50 г сметаны, соль.*

Способ приготовления. Для фарша сварите рис (смотрите рецепт «Квазимода»). Когда он будет готов, соедините его со стаканом сырого мясного фарша. В растительном масле пожарьте до золотистого цвета 2 средние мелко порезанные луковицы, добавьте в фарш и перемешайте.

Кабачки очистите, разрежьте пополам в длину, удалите середину, заполните фаршем.

В чашке смешайте ½ ст. воды, сметану и томатную пасту, можно соуса, добавьте 1 ст. л. муки, соль по вкусу. Залейте этим соусом выложенные в кастрюлю кабачки и готовьте на полной мощности около 6 минут.

Готовое блюдо можно украсить: детям понравятся кабачки, утыканные с двух сторон спичками-веслами, управляемые двумя рядами кубиков колбасы – аргонавтами.

Для взрослых можно дополнить аромат блюда разноцветными листьями пряных трав: эстрагоном, базиликом, петрушкой.

Президентский соус

Требуется: *1 луковица, чеснок, 1 ст. л. масла, 2 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. сухой горчицы, 1 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. ворчестерширского соуса, 1,5 ст. томатного соуса.*

Способ приготовления. Измельчите зубчик чеснока, нашинкуйте луковицу и все смешайте с растительным маслом. Жарьте эту смесь до золотистого цвета в течение 2–3 минут.

В горячий лук положите сахар (чтобы он растворился) и горчицу, добавьте винный уксус, ворчестерширский и томатный соус. Теперь поместите кастрюлю в печь на 3–5 минут. Этот соус может служить маринадом для тушения фаршированных перцев.

Готовые перцы можете разложить на листьях салата или посыпать рубленой зеленью.

Если в Вашем холодильнике остались незначительные порции разного мяса (курица, говядина, свинина и т. д.) предлагаем приготовить из них завтрак.

«Привет из Сантьяго»

Требуется: *250 г фарша, 3–4 томата, 1 луковица, чеснок, 1 болгарский перец, банка консервированной фасоли, приправа, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Очистите маленькую луковицу и нарежьте ее поперек (желательно потоньше). Помойте и очистите стручок болгарского перца, разрежьте его вдоль и нашинкуйте. С помощью чеснокодавилки выжмите зубчик чеснока.

Все овощи сложите в стеклянную кастрюлю и потушите 3 минуты в соке 1 небольшого помидора. Кастрюлю накройте крышкой.

В тушеные овощи положите фарш, приготовленный из остатков мяса, которое у Вас есть. Очистите от кожицы 2–3 крупных помидора, измельчите и добавьте в мясо.

Посыпьте содержимое кастрюли сухими пряностями, перемешайте, потушите, не накрывая крышкой, в течение 5 минут.

Добавьте в кастрюлю зеленую консервированную фасоль (1 банку) без маринада, перемешайте и тушите до готовности еще 5 минут.

Готовому рагу дайте отстояться 5 минут, разложите по тарелкам и добавьте приправы. К этому блюду органично подойдут ароматные горячие бутерброды с сыром и эстрагоном.

«Мечта мужа»

Утром мыслится по-разному, но вряд ли молниеносно. Если Вы любите позавтракать основательно, то этот рецепт для Вас.

Вряд ли Вы решитесь воплотить эту мечту в будний день, но в выходной, думаю, у Вашего мужа есть все шансы получить мечту на блюде.

Сегодня суббота? Так за дело (и желательно с песней).

Требуется: *1 кг свинины, майонез, чеснок, приправы, 0,5 ст. л. муки, 25 г масла, приправы.*

Способ приготовления. Возьмите настоящий кусок свинины (без костей, промойте его под струей холодной воды. Капельки воды лучше промакните салфеткой. Если Вы любите мясо с чесноком, то 1 зубчик чеснока нарежьте тонкими дольками и вставьте их в неглубокие прорези в мясе. Пока мясо пропитывается чесночным запахом, подберите любимые специи: перец черный (может быть, и красный), майонез, кориандр, листья базилика…

Если Вы выбрали свинину без шкурки, не солите ее перед приготовлением. Если же Вы хотите получить хрустящую жареную шкурку, то в нее лучше втереть соль.

2 слова о технике: мясо удобнее жарить на специальной решетке, а чтобы жир не забрызгал стены печки, накройте мясо надорванным пакетиком для жарения.

Мясо в стеклянной посуде оставьте на 20 минут в печке (мощность полная). Прожаренное мясо заверните в фольгу и оставьте на 15 минут.

Из вытопленного мясного сока сделайте соус: добавьте в него стакан горячей воды, сливочное масло. Всыпьте в соус муку.

Все хорошенько взбейте до однородной массы.

Соус вскипятите под крышкой (в течение 2 минут), добавьте приправы по вкусу.

Очень хорошо подать к мясу резаные овощи без заправки или с растительным маслом.

Раздел II
Утро Дюймовочки

Этот раздел поможет выбрать завтрак тем, кто не привык утром подкрепляться основательно.

Сэндвичи «Джокер»

Требуется: *равные кусочки хлеба (черный или белый), для начинки – смотрите по рецепту.*

Для мясной начинки: 100 г колбасы, соленый огурец, яйцо, 1 ст. л. томатного соуса или сметаны.

Для острой начинки: 50 г тертого сыра, 1 вареное яйцо, 1 ст. л. томатного соуса, черный или красный молотый перец по вкусу.

Для рыбной начинки: 100 г вареной рыбы, освобожденной от костей, 1 вареное яйцо, 1 ст. л. томатного соуса, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления. Приготовьте небольшие кусочки хлеба толщиной 0,5 см. Желательно, чтобы они были одинаковыми, иначе начинка может выпасть. Начинка может быть самой разной.

Острый вариант: смешайте тертый сыр с резаным вареным яйцом и томатным соусом, по вкусу добавьте черный или красный перец.

Мясная начинка: измельчите колбасу (или вареное, жареное мясо), соленый огурец, яйцо. Добавьте томатный соус или сметану.

Рыбная начинка готовится аналогичным способом.

Сэндвичи могут быть и сладкими. В качестве начинки можете взять творог, мелко перетертый и смешанный с любимым вареньем или джемом.

Морковка и яблоки, натертые и заправленные небольшим количеством сметаны, понравятся Вам наверняка.

Удачно сочетаются яблоки с сыром: их можно потереть, можно уложить дольками.

Полагаем, что Ваш желудок уже определился в своем выборе, тогда приступайте к изготовлению начинки.

Готовую начинку намажьте или уложите слоем в 0,5 см между двумя кусочками хлеба. Если Вы предпочитаете поджаренные сэндвичи, то внешние стороны хлеба намажьте маслом.

Готовьте сэндвичи 1 мин, затем переверните и оставьте еще на 1–2 мин в сковороде для подрумянивания.

К сэндвичам с сыром нарежьте лимон, траву эстрагона.

Мясные, рыбные сэндвичи оформите базиликом, петрушкой, укропом.

Сладкие сэндвичи можно есть со взбитыми сливками или сметаной с сахаром.

Не забудьте при этом наслаждаться творением своих рук.

Летом так много разных овощей и хочется съесть все сразу!

Пожалуйста, порадуйте себя овощным ассорти.

Ассорти «Мадам помпадур»

Требуется: *смесь разных овощей, 200 г колбасы, ветчины, бекона, чеснок, 1 ст. л. масла, зелень.*

Способ приготовления. Отберите разные овощи (около 0,5 кг), вымойте и порежьте помельче. Если Вы хотите получить необычный тонкий вкус, отдайте предпочтение разным видам капусты, зеленому горошку и кукурузе.

В небольшой сковороде разогрейте сливочное масло и поджарьте в нем кусочки любимой колбасы, ветчины, бекона под крышкой.

Пока жарится мясная часть ассорти (2 мин.), нашинкуйте чеснок, лук. кудрявую петрушку. Выложите овощи в сковороду и готовьте до тех пор, пока лук не станет золотистым.

Нарезанные овощи выложите в сковороду и жарьте около 10 мин под крышкой.

Готовое ассорти приправьте по желанию смесью сухих пряностей.

«Хрустики»

Любителям моркови и кабачков посвящается.

Требуется: *200 г моркови, 300 г кабачков, 1 ст. л. масла, шалфей, мускатный орех.*

Способ приготовления. Порежьте соломкой морковь и кабачки. В сковороде нагрейте 1 ст. л. любимого масла. Овощную смесь приправьте 1 ч. л. шалфея и ½ ч. л. мускатного ореха.

Овощи выложите в сковороду, накройте крышкой и тушите около 6 минут. Желательно перемешать хотя бы 1 раз.

Готовые овощи должны оставаться хрустящими. Заправьте их по желанию (солью, сахаром, сметаной, майонезом, соусом и т. д.)

«Завтрак у Вандейка»

Любители эксперимента могут применить свои таланты в приготовлении голландского завтрака.

Требуется: *1 кочан капусты, 500 г яблок, 2 ст. л. уксуса, 1 луковица, 50 г масла, сахар, молотая гвоздика и др. специи.*

Способ приготовления. Нашинкуйте маленький кочан капусты, добавьте нашинкованных без кожицы яблок.

В чашечке смешайте молотую гвоздику, 2 ст. л. сахара. ¼ этой смеси всыпьте в капусту, потолките пестиком. ¼ смеси добавьте в яблоки и перемешайте.

Дно кастрюли устелите полукольцами лука, посыпьте частью пряной смеси, затем кладите слой капусты, специи, слой яблок, специи и т. д. Верхний слой должен быть яблочным.

На яблоки порежьте маленькими кусочками сливочное масло.

Готовое блюдо размешайте с яблочным уксусом. На стол капусту подавайте с салями или жареной корейкой.

«Южный завтрак»

Это простое, но своеобразное блюдо. Если Вы любите бобы, то это для Вас.

Требуется: *1 луковица, лимон, оливковое масло, 300–500 г зеленых бобов.*

Способ приготовления. В кастрюле средних размеров соедините большую, тонко нарезанную кусочками луковицу, мелко нарезанный лимон с цедрой и 3 ст. л. оливкового масла.

Тушите 3–4 мин.

Бобы выложите в кастрюлю и тушите под крышкой 5-10 мин. Это блюдо легко сочетается с любыми соусами.

«Будь здоров»

В этом блюде много витаминов, кушайте его как можно чаще.

Требуется: *500 г пастернака, 100 г сыра, 200 г томатов, 2/3 ст. простокваши, яйцо, 1 ст. л. кукурузной муки, соль по вкусу.*

Способ приготовления. В небольшую кастрюлю тонко порежьте очищенный пастернак. На мелкой терке натрите малосоленого дырчатого сыра. Пастернак засыпьте частью сыра (1/3). Сверху разложите нарезанные томаты и посыпьте 1/3 частью сыра.

Готовьте «слоенку» из овощей около 10 мин. Пока овощи тушатся взбейте простоквашу с яйцом, кукурузной мукой и солью. Вылейте молочный соус в кастрюлю с овощами, засыпьте его оставшимся сыром и тушите еще 5 минут.

Желательно, чтобы после приготовления блюдо постояло 5-10 минут в печи.

«Снежок»

Чтобы быть здоровыми и красивыми, мы должны есть разнообразную пищу. Не забывайте о молочных продуктах,

приготовьте себе «Снежок».

Требуется: *3 ст. сливок, 25 г масла, 100 г манки, 50 г сахара.*

Способ приготовления. В небольшой кастрюле вскипятите под крышкой сливки или молок и сливочное масло. добавьте манную крупу, размешайте, посахарите. Очень важно, чтобы смесь была без комков. Если все-таки комки не расходятся, разбейте их веничком или миксером.

«Снежок» готовится около 5 минут (до загустения). Лучше, если Вы будете помешивать 1–2 раза в минуту.

Классический вариант «Снежка» можете разнообразить добавлением 2 ст. л. тертого шоколада, фруктового пюре, варенья, джема или кусочков цукатов, мармелада, сухофруктов.

«Кармен»

Любители легких завтраков по достоинству оценят блюдо «Кармен».

Требуется: *200 г риса, 100 г зеленого лука, 50 г масла, ½ болгарского перца, 200 г брокколей, 100 г грибов, сок 1 лимона, петрушка, тмин, перец.*

Способ приготовления. Стакан индийского риса приготовьте как указано в рецепте «Квазимода». Готовый, но не отстоявшийся рис залейте грибным бульоном (можно из кубика), туда же добавьте цедру одного лимона. Забудьте о рисе на 10 минут.

В небольшую кастрюлю влейте растительное масло, разогрейте его (20 с) В кастрюлю накрошите зеленый лук, половинку болгарского перца, перышки петрушки и стебли брокколей.

Потушите овощи 3 мин. Отварные грибы смешайте с кусочками головок брокколей, тмином и перцем. Выжмите из мякоти лимона 2 ст. л. сока и вылейте его в грибы.

Грибную смесь выложите в тушенные овощи и готовьте 2 минуты.

Если Вы любите сыр, то натрите 50 гр. на мелкой терке.

Готовые тушеные продукты выложите на блюдо с рисом. Сверху засыпьте сыром и кусочками грецких орехов. Кушайте, пока не остыло.

Морской завтрак

Возможно, этот завтрак напомнит летний отдых, и Вы

помечтаете.

Требуется: *хлеб, салат, помидор, 25 г масла, 4 яйца, 100–200 г крабового мяса, ½ ст. сливок, соль.*

Способ приготовления. Приготовьте несколько треугольников Вашего любимого хлеба. Вымойте листья салата, обсушите их, полукольцами нарежьте помидор.

Приступаем к основному. Пока в печке будет растапливаться сливочное масло, порежьте крабовое мясо. Хорошенько взбейте яйца, вылейте в них сливки и еще раз взбейте.

В сковороду с маслом выложите крабовое мясо и залейте его сливочно-яичной смесью. Посолите по вкусу. Ваше творение доверьте духовке на 5 минут. Готовый крабовый омлет разрежьте на маленькие кусочки, выложите на хлеб. Теперь дайте разгул своей фантазии: украсьте Ваше творение заготовленными кусочками помидоров, резаной петрушкой, дополните тостами.

Красные тосты

Требуется: *хлеб, 1 помидор, лук, сыр, перец.*

Способ приготовления. Если Вы богаты тостером, то подсушите в нем порционные кусочки бородинского хлеба, в противном случае, в небольшом количестве растительного масла обжарьте хлеб на сковороде в печке СВЧ. На хлеб разложите колечки помидоров, прикройте их мелко порезанным луком. Если Вы любитель остренького, можете поперчить лук. Толстым пластом сыра накройте лук, и отправляйте тосты в духовку (примерно на минуту).

Готовые «КРАСНЫЕ ТОСТЫ» посыпьте зеленым луком или петрушкой.

Янтарные хлебцы

Требуется: *хлеб, яблоки, ветчина, сыр, сладкий перец.*

Способ приготовления. Для любителей яблок: приготовьте порционные кусочки белого хлеба как это описано в предыдущем рецепте. На хлеб уложите нашинкованные или потертые яблоки, кусочки ветчины и сыр. Сервированный хлеб запекайте в духовке около минуты. Пока жарятся хлебцы, нарежьте сладкий перец, украсьте им Ваше творение.

Следующее блюдо посвящается определенному сорту людей.

Мечтателям

По большому счету, все мы – мечтатели, так что приступайте и не пожалеете.

Требуется: *200 г шампиньонов, помидор, сок лимона, петрушка.*

Способ приготовления. В невысокой кастрюльке нагрейте 1 ст. л. сливочного масла. шампиньоны порежьте дольками и перемешайте с мелко нарезанным помидором. Смесь выложите в кастрюльку, посолите, сбрызните соком лимона. Посуду поставьте в печку на 8-10 минут. Тушеные шампиньоны разложите в нагретые тарелки, приправьте по вкусу специями и петрушкой. Блюдо можете дополнить излюбленными тостами или гренками.

Завтрак Афродиты

Требуется: *25 г масла, 3–4 томата, чеснок, 50 г сыра, базилик.*

Способ приготовления. Небольшую фарфоровую емкость обмажьте маслом. В нее уложите половинки крупных томатов так, чтобы срез был вверху, посолите. 1–2 зубчика чеснока выдавите в чесноковыжималке, промажьте им срезы помидоров. Мелко порубите листики базилика, посыпьте ими томаты. На каждую половинку помидора выложите по 2 кусочка сыра.

Блюдо готовится без крышки около 5 минут. При желании завтрак можнете дополнить томатным соком, сухариками.

Витаминный омлет

Требуется: *100 г ветчины, 1 луковица, 1 перец, маринованный огурец, банка консервированной кукурузы, чеснок, 5 яиц, 2 ст. л. сливок, масло, красный, черный перец, соль.*

Способ приготовления. В небольшой кастрюльке разогрейте 1 ст. л. оливкового масла (1 минута). ветчину или окорок нарежьте тонкими ломтиками и вытапливайте в кастрюльке около 5 минут. Затем в кастрюльку добавьте порезанную луковицу и болгарский перец, нарезанный соломкой. Все тушите 5–7 минут.

Нашинкуйте маринованный огурец, выжмите с помощью чеснокодавилки зубчик чеснока, добавьте половину банки консервированной кукурузы и все перемешайте. В кастрюльку добавьте приготовленную смесь и тушите пару минут. Готовые овощи приправьте красным, черным перцем и солью.

Смесь для омлета взбейте из яиц, сливок, соли. Готовьте его в несколько заходов по 1–2 минуты. Если края омлета готовятся быстрее, то среднюю (более жидкую) часть приподнимите вилкой и дожаривайте еще несколько секунд.

Порционные кусочки омлета выложите на подогретые тарелки.

Овощи уложите на половинке омлета, второй половинкой накройте и закрепите шпажкой. Под шпажку можете положить дольку лимона или посыпьте омлет укропом.

У татар

Это блюдо покоряет обилием собранных в нем овощей.

Требуется: *250 г сладкого перца, 300 г цуккини, 150 г баклажан, 1 ст. острого кетчупа, 200 г томатов, лук, чеснок, оливковое масло.*

Способ приготовления. В стеклянную посуду с крышкой порежьте зубчик чеснока (желательно помельче), луковицу и налейте 2–3 ст. л. оливкового масла. Овощи жарьте 3 минуты при максимальной мощности.

Соломкой нарежьте сладкого красного и зеленого перца, маленький цуккини, а баклажан – кольцами, большой томат – кубиками. Резаные овощи смешайте с жареными, посолите, засыпьте пряными травками (кориандр, базилик, эстрагон или мята, если предпочитаете кисленький привкус).

Овощи тушите при максимальной мощности 5 минут, помешайте, мощность убавьте на половину и готовьте еще 15 минут. За это время блюдо перемешайте 2 раза. По истечении 15 минут залейте овощи кетчупом и, хорошо перемешав, тушите 3 минуты до готовности.

Раздел III
Гордость Эркюля Пуаро

Бельгиец в Америке

Требуется: *50 г сыра, 1 яйцо, филе индейки, лимон, соль.*

Способ приготовления. В блюде для подрумянивания разогрейте кусочек сливочного масла. В другой посуде взбейте яичный белок с небольшим количеством соли. На мелкой терке натрите сыр пармезан. филе индейки обмакните во взбитый белок и густо засыпьте сыром, выложите на промасленную

сковороду и готовьте около 4 минут, затем филе переверните и продолжайте зажаривать еще пару минут (из проколотого филе должен вытекать прозрачный сок).

Для украшения блюда нарежьте ломтики лимона и пришпильте их шпажками (на худой конец, можно использовать зубочистки).

Если в Вашем холодильнике скучает лимонный соус, то непременно украсьте им готовое блюдо.

Предлагаем Вам деликатесное блюдо, которое меняет свой вкус в зависимости от соуса.

Деликатес регбистов

Требуется: *500 г фарша ягненка, смесь лука и шалфея, 1 ч. л. ворчестирширского соуса, 1 яйцо, 1 банка сгущенного молока, 25 г масла, соль, перец.*

Способ приготовления. Для деликатесных фрикаделек понадобится 500 г фарша барашка (лучше ягненка). В настоящие фрикадельки добавьте 1 ст. л. сухой смеси лука и шалфея, ворчестерширского соуса и взбитое яйцо. Перемешайте названные ингредиенты и из смеси разделайте шарики-фрикадельки (около 20 штук). В невысокой кастрюльке разогрейте сливочное масло (в течение 1 минуты), затем выложите шарики так, чтобы они были покрыты маслом.

Фрикадельки готовьте примерно 5 минут, за это время переверните их хотя бы раз (делайте это осторожно, не раскрошите). Готовые шарики выньте из кастрюльки шумовкой.

В масле из-под фрикаделек приготовьте соус: тонкие ломтики лука жарьте в масле, пока они не станут мягкими. В лук добавьте пару чайных ложек муки, перемешайте, чтобы не было комков и залейте банкой сгущенного молока без сахара. Соус доведите до кипения, при этом не забудьте перемешать, чтобы не подгорел. Соус посолите, поперчите, выложите в него фрикадельки и тушите под крышкой 7-10 минут.

Фрикадельки разложите по тарелкам, посыпьте семенами тмина, затем залейте соусом.

В рецепте приведен вариант сливочного соуса, но можно использовать любой томатный соус.

Индийский чатни (томатный соус)

Требуется: *200 мл воды, 10 томатов, чеснок, 100 г слив,*

красный перец, 1 ст. 3 % уксуса ½ ст. сахара, 2 ч. л. соли.

Способ приготовления. В средней кастрюльке вскипятите стакан воды, опустите в нее томаты на 1–2 минуты. Затем очистите их от кожицы и семечек. Для удобства разрежьте на половинки.

Подготовленные томаты выложите в кастрюльку, туда же добавьте чеснок, выдавленный с помощью чесноковыжималки, сливы, очищенные от косточек, красный острый перец, сахар и соль. Все перемешайте, залейте уксусом и тушите под крышкой примерно 20 минут. Готовность определяйте пробой. Соус готовьте на средней или низкой мощности.

Лакомство в горшочке

Требуется: *филе ягненка, лук, картофель, сухая горчица, кубик бульона.*

Способ приготовления. Приготовьте на каждую порцию по 2 кусочка филе ягненка: оно не должно быть замороженным. Филе уложите на дно кастрюли в один слой, сверху – слой из 2–3 крупных луковиц, порезанных полукольцами. На лук выложите – тонкие ломтики картофеля.

В чашке хорошо размешайте 1,5 ст. бульона и 2 ст. л. сухой горчицы, важно, чтобы не было комков. Если нет готового бульона, разведите кубик сухого говяжьего бульона, залейте им содержимое кастрюли, накройте крышкой и тушите около 20 минут. Готовность утреннего лакомства определяется пробой: мясо и картофель должны быть мягкими.

Мясо сладкоежкам

Это блюдо порадует не только любителей сладкого, но и тех, кто предпочитает оригинальные, основательные завтраки.

Рецепт удобнее воплощать в выходные дни, но никто не остановит Вашей решимости приготовить его в будни. Дерзайте!

Требуется: *свиное филе, чернослив, бекон, 200 мл сухого вина, перец, 1 ст. л. кукурузной муки.*

Способ приготовления. Два больших свиных филе надрежьте ножом так, чтобы в прорези можно было уложить чернослив, который обильно посыпьте перцем. Филе сверните рулетом по длинной стороне мяса, обложите его кусочками бекона, так чтобы кусочки заходили друг на друга. Теперь рулет стал толще, закрепите его деревянными шпажками. На дно вместительной кастрюли уложите Ваше мясное творение и залейте его сухим белым вином или шерри, накройте крышкой, поместите в холод и оставьте на несколько часов (лучше на ночь).

Мясо, пропитанное маринадом, выложите в посуду, пригодную для СВЧ печки и готовьте 10 минут под крышкой, затем переверните.

В чашечке смешайте по 2 ст. л. сахара и горчицы, этой смесью обмажьте жареное филе и готовьте еще в течение 7-10 минут.

Филе готово, если при проколе вытекает прозрачная жидкость.

Мясо должно отстояться (5-10 минут).

В посуду, где готовилось мясо, положите 1 ст. л. кукурузной муки, перемешайте ее с соком, вытопившимся из филе, чтобы не было комков, туда же вылейте маринад. Кастрюльку с соусом нагревайте в печке, постоянно помешивая, до тех пор, пока соус не загустеет (он должен закипеть). Отстоявшееся филе разрежьте на кусочки толщиной 2–3 см и подавайте с соусом.

К мясу можете порезать лимон.

Привет Посейдона

Рецепт от Посейдона придется по вкусу любителям рыбы и овощей. Чтобы выдержать завтрак в греческом стиле, используйте только оливковое масло.

Требуется: *200 г лука, оливковое масло, 800 г рыбы, 400 г консервированных томатов, петрушка.*

Способ приготовления. В посуде средних размеров подогрейте 2 ст. л. оливкового, в него уложите полукольца лука, 3 ст. л. резаной петрушки и измельченный зубчик чеснока. Овощи тушите под крышкой до 5 минут.

Разделайте на куски мясо белой рыбы. Откройте банку консервированных помидоров, достаньте их и порежьте. Жареные овощи закройте рыбой, сбрызните ее лимонным соком, сверху выложите помидоры. Накройте крышкой и тушите около 10 минут, рыба готова, если она мягкая и делится на волокна.

Было бы неплохо, если бы к рыбе и соусу Вы подали жареные хлебцы или гренки с лимоном.

«Ароматная с жабрами»

Белок, съеденный утром, наполняет нас уверенностью на весь день. Вот рецепт благополучия.

Требуется: *1 кг трески, 100 г бекона, 75 г хлебных крошек, 75 г сыра, 25 г кетчупа, 50 г масла, соль, перец.*

Способ приготовления. Приготовьте 4 кусочка трески без

костей. Порежьте бекон без шкурки и прожилок, готовьте его в маленькой кастрюльке в печке 1 мин. Хлебные крошки перемешайте с петрушкой и луком, тертым острым сыром и кетчупом. Возможно, Вы любите другие приправы, соль – смело добавляйте их в смесь.

Теперь самое важное: выберите посуду, в которой поместятся куски рыбы. Смажьте стенки и дно маслом, разложите в ней треску. Начинку поместите в кусочки рыбы, т. е. заполните свободное пространство на дне.

Самое трудное уже позади. Накройте крышкой с отверстием и тушите в течение 10 минут.

Предлагаемая начинка подойдет не только к треске, но и к другой рыбе.

Хорошей порции белка не помешают овощи: ешьте их больше! А если хотите похрустеть – сделайте тосты.

Просто радуга

Любители рыбы могут приготовить ее практически мгновенно, если воспользуются данным рецептом.

Требуется: *750 г рыбы, по 2 ст. ложки шерри, лимонного сока, травы, масла.*

Способ приготовления. Рыбу (лосось, форель, треску) промойте, почистите, обсушите, по желанию удалите головы.

Внутренности посолите и поперчите, кожицу рыбы надрежьте ножом 2 раза. В специальной сковороде для подрумянивания разогрейте сливочное масло (полминуты). Затем в сковороду вылейте смесь из шерри, лимонного сока и травы эстрагона, укропа. Нагревайте 1–2 минуты.

В сковороду выложите рыбу (кости должны располагаться по краям), ложечкой зачерпните жидкий масляный соус и облейте им рыбу. Тушите под крышкой в течение 6 минут, пока не будет легко разделяться на волокна.

Гарниром к рыбному блюду может послужить рис, овощи или салаты.

Амброзия

Это красивое блюдо из риса будет прекрасным гарниром для любого мясного или рыбного блюда.

Требуется: *шафран, кардамон, гвоздика, корица, 1 луковица, бульонный кубик, 1 ст. риса, 600 мл воды, 2 ст. л. сливочного*

масла.

Способ приготовления. Залейте 2 ст. л. кипятка семена 4 стручков шафрана и оставьте, пока вода не впитается.

В кастрюле на 2 литра разогрейте сливочное масло, затем добавьте пол-ложки кардамона, 4 гвоздики и 5 см палочки корицы, нагревайте 2 минуты. Потом в специи добавьте резаную луковицу и жарьте еще 2–3 минуты (до мягкости).

Промытый рис выложите в масло и дайте пропитаться (1–3 минуты).

Бульонный кубик залейте 3 ст. кипящей воды, растворите, перемешайте с шафраном и водой, в которой отмокали семена, все вылейте на рис. Хорошо помешайте один раз и тушите 10–15 минут. Блюдо накройте крышкой. После тушения рис отстаивайте 10 минут. Из готового риса удалите гвоздику и корицу, перемешайте и можете подавать на стол с чем угодно.

Морковь к мясу для сладкоежек

Требуется: *600 г моркови, 2 ст. л. лимонного сока, 50 г орехов, 50 г масла.*

Способ приготовления. Морковь не помешают никому, порежьте ее соломкой длиной 5 см и тушите влажную в стеклянной посуде под крышкой при максимальной мощности 5 минут. Помешайте один раз и добавьте воды, если надо, продолжайте готовить еще 15–20 минут. Готовую морковь посолите и поперчите, сбрызните лимонным соком.

В сковороде нагрейте толченые орехи и сливочное масло (за 3 минуты), затем ореховое масло вылейте в морковь и подавайте на стол к МЯСУ ДЛЯ СЛАДКОЕЖЕК.

Раздел IV
Мечта Карлсона

Этот раздел наверняка понравится всем, потому что в глубине души каждый из нас хоть немножечко, но сладкоежка.

Потренируйтесь в приготовлении лакомств к завтраку, и Вам не будет равных в изготовлении роскошных сладостей.

Соус «Кис-кис»

Этот соус подойдет в качестве десерта не только к кофе, но и к мороженому или бисквиту. По рецепту получается 300 мл.

Требуется: *175 г патоки, 65 г сахара, 50 г масла, 75 г сгущенных сливок, 50 мл лимонного сока.*

Способ приготовления. В кувшине нагрейте патоку, сахар и масло до тех пор, пока смесь не станет однородной (сахар и масло должны растаять). Затем добавьте в соус сгущенные сливки или молока (без сахара), лимонный сок и все перемешайте. При остывании соус будет густеть, особенно, если охлаждается в холодильнике. К бисквиту соус можно подать разбавленным (добавьте еще небольшое количество молока или сливок).

Соус «Звездопад»

Требуется: *по 100 г желе из красной смородины, клубничного варенья, 50 мл лимонного сока.*

Еще один быстрый способ украсить любимое мороженое. По рецепту получается 150 г.

Способ приготовления. В небольшой кастрюльке смешайте желе из красной смородины, клубничное варенье и сок лимона. Все нагрейте в течение 1 минуты (желательно 1 раз перемешать) и быстро разлейте на порции мороженого. Помимо соуса к мороженому можете подать резаные фрукты, их тоже полейте соусом.

Наливное яблочко

Требуется: *4 яблока, 100 г изюма, 30 г мармелада или джема, 25 г масла.*

Способ приготовления. Удалите из яблок сердцевину. В чашечке смешайте начинку из промытого и ошпаренного кипящей водой изюма, мармелада или джема и сливочного масла.

Если у Вас под рукой не оказалось названных продуктов, их можно заменить: а) сгущенным молоком и орехами, б) измельченными сухофруктами и медом, в) черносливом, г) марципаном, д) любым вареньем или повидлом.

Начините яблоки, разместите их на тарелке, в которую налейте 4 ст. л. воды (по количеству яблок), накройте жиронепроницаемой бумагой. Готовьте примерно 7-10 минут, до тех пор, пока яблоки не будут свободно протыкаться ножом.

Готовые яблоки должны постоять в тепле 3 минуты: выньте их из печки и накройте салфеткой.

Грузинский пирог

Требуется: *700 г разных фруктов, 100 г масла, 50 г сахара, 200 г муки.*

Способ приготовления. В 2-х литровой кастрюле с крышкой потушите очищенные от косточек и разрезанные фрукты в течение 5 минут.

В это же время разотрите в крошку сливочное масло (маргарин) и муку, добавьте сахар. В посуду, где будет печься пирог, выложите готовое тесто. Фрукты подсластите по вкусу (сахар должен раствориться) и выложите на тесто, выпекайте 5-10 минут: тесто должно затвердеть. Слегка остудите и разрежьте ромбиками, холодный пирог разрезать тяжелее – он ломается.

Раздел V
Когда тайное становится явным

Если Вы решили потратиться на посуду и другие полезности для СВЧ, то:

– приобретайте универсальную и прочную посуду с ободками или ручками, без металлических узоров и украшений, без золотой росписи;

– полюбопытствуйте, есть ли на крышках кастрюль все необходимые отверстия;

– для выпечки приобретите формы, расширяющиеся кверху;

– сковорода для подрумянивания поможет достичь эффекта хрустящей корочки;

– мешочки для жарения помогут приготовить пирожки, удобна в использовании жиронепроницаемая бумага и пергамент для выпечки.

Если Вы уже готовы воплотить в жизнь наши рецепты, то:

– готовьте без предварительного нагрева печи;

– уровень мощности напрямую соотносите со скоростью приготовления;

– холодные продукты готовьте дольше;

– большие объемы готовьте в несколько приемов;

– следите за блюдами с начинкой: она готовится быстрее;

– не переусердствуйте с добавлением воды: в СВЧ печке испарение минимальное;

– тесто для выпечки делайте более жидким, чем обычно;

– для приготовления продуктов с тонкими частями используйте кусочки фольги, накладывайте их на тонкие части в первую половину отведенного времени;

– фольгу не прислоняйте к стенкам печки;

– продукты со скорлупой (яйца) или кожицей проколите вилкой или иглой, чтобы не лопнули.

Каши на завтрак

Хотите обладать красотой Мэрилин Монро или силой и ста́тью Арнольда Шварценеггера? Ешьте больше каши, вкусной и полезной, питательной и ароматной! По крайней мере, если Вы будете это делать регулярно, то избежите многих болезней и станете на редкость здоровой личностью.

Но вряд ли Вы прислушаетесь к нашим словам, если с детства привыкли воспринимать кашу как средство насилия над Вами, и с младенчества у Вас по отношению к этому кушанью выработался один только рефлекс – крепко сжать зубы и не дать ложке проникнуть к Вам в рот. Но в этом случае подумайте о своих детях! Они-то ведь еще не знают, что каша – это земное воплощение зла, поэтому при желании Вы можете приучить их есть кашку по утрам. Вот и займитесь этим делом, только действуйте с умом: минимум насилия, максимум фантазии!

И наконец-то сами оцените и поймете, как это вкусно!

Раздел I
Каши из гречневой крупы

Каши из гречневой крупы очень полезны. В этой книге мы постарались собрать все известные рецепты ее приготовления.

«Одинокий остров»

Требуется: *3 ст. воды, 1,5 ст. гречневой крупы, 2 ст. л. сливочного масла или 0,5 л молока, соль.*

Способ приготовления. Тщательно переберите крупу, затем насыпьте ее в кастрюлю, залейте водой и поставьте на огонь.

После закипания добавьте соль и варите минут 10.

Готовую кашу выложите на тарелки, добавьте сливочное масло или молоко. Ваш завтрак готов.

«Завтрак крестьянина»

Требуется: *2,5 ст. гречневой крупы, 3,5 ст. воды, 2 ст. л. масла, соль.*

Способ приготовления. На горячей сковороде растопите масло, затем насыпьте крупу и жарьте пока зерна не подрумянятся.

В кастрюлю налейте воды, посолите и поставьте на огонь.

Когда вода закипит, всыпьте крупу и варите до готовности.

Кастрюлю с готовой кашей оберните плотной тканью и оставьте на час, после чего выложите кашу на тарелки.

«Любителям мясного»

Требуется: *2,5 ст. гречневой крупы, 3,5 ст. воды или мясного бульона, 100 г шпика, 2–3 луковицы, 1 яйцо, соль.*

Способ приготовления. На горячую сковороду положите мелко нарезанный шпик, добавить лук и жарьте до образования золотистой корочки.

Переложите шпик и лук на отдельное блюдо, а в сковороду насыпьте крупу и слегка поджарьте.

В кастрюлю налейте воды, посолите, вскипятите и добавьте охлажденную крупу.

«Грибная поляна»

Требуется: *2,5 ст. гречневой крупы, 2–3 сушеных гриба, 3 ст. грибного бульона, 0,5 ст. сметаны, 2–3 луковицы, 3–4 ст. л. масла.*

Способ приготовления. Сварите сушенные грибы. Выложите мелко нарезанные лук и грибы на горячую сковороду, добавьте сметану и доведите до кипения.

На другой сковороде обжарьте гречневую крупу без масла и всыпьте ее в кипящий грибной бульон. Положите масло и варите до готовности.

Когда каша будет готовой смешайте ее с обжаренными грибами и луком.

«Добыча грибника»

Требуется: *1,5 ст. гречневой крупы, 2–3 сушенных гриба, ½ ст. сливочного масла, ½ ст. грибного отвара.*

Способ приготовления. Тщательно промойте гречневую крупу, подсушите ее, слегка обжарьте и положите в кастрюлю.

В другой кастрюле отварите грибы, мелко нарежьте их и переложите в кастрюлю с крупой, добавьте растопленное масло и грибной отвар. Кастрюлю поставьте в духовку на час.

«Воспоминания о Швейцарии»

Требуется: *1,5 ст. гречневой крупы, 4 ст. л. сливочного масла, 100 г сыра.*

Способ приготовления. Сварите гречневую кашу (см. рецепты выше). Сыр натрите на крупной терке.

Кастрюлю смажьте сливочным маслом и уложите в нее слоями кашу и тертый сыр так, чтобы последний слой был сырным.

Сверху полейте растопленным сливочным маслом и поставьте в горячую духовку.

«Каша для вундеркиндов»

Требуется: *2,5 ст. гречневой крупы, 300 г мозгов, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. столового уксуса, 2 ст. л. масла, 1 ст. л. муки.*

Способ приготовления. Сварите гречневую кашу (см. рецепты выше).

В течение 5 минут держите мозги под холодной водой, затем снимите с них пленку, положите в кастрюлю, залейте водой, посолите, положите лавровый лист и перец, влейте уксус и поставьте варить.

Как только вода закипит, снимите кастрюлю с огня и оставьте на 10–15 минут.

Мозги выньте, тонко нарежьте, обваляйте в муке и поджарьте на сковороде. Затем добавьте кашу и жарьте еще несколько минут.

«Студенческая»

Требуется: *2,5 ст. гречневой крупы, 300 г ливера, 1–2 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, соль, перец.*

Способ приготовления. Сварите гречневую кашу (см. рецепт выше).

Ливер промойте, положите в кастрюлю, залейте водой, добавьте соли по вкусу и варите на слабом огне, пока он не станет мягким.

Готовый ливер охладите и пропустите через мясорубку.

На сковороде, смазанной маслом, обжарьте мелко нарезанный лук до золотистой корочки, затем добавьте ливер, поперчите и жарьте еще минут 10.

Ливер смешайте с кашей.

«Слоеный сюрприз»

Требуется: *2 ст. гречневой крупы, 4 ст. воды, 2 ст. л. сливочного масла, 4–5 яиц, 0,5 ст. сухарей, 1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Гречневую крупу всыпьте в кастрюлю, залейте кипятком, посолите, добавьте масло и поставьте в духовку на час.

Яйца мелко порубите.

Форму смажьте сливочным маслом и посыпьте сухарями. Уложите в нее слоями кашу с яйцами так, чтобы последний слой был из каши. Сверху посыпьте сухарями и поставьте в духовку на 10–15 минут.

«Завтрак дикаря»

Требуется: *2 ст. рассыпчатой гречневой каши, 200 г жареной печени, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 250 г шпика, соль.*

Способ приготовления. Пропустите через мясорубку жареную печенку, добавьте мелко нарезанный поджаренный лук, порубленные яйца. Гречневую кашу смешайте с растопленным сливочным маслом. Все тщательно перемешайте.

В кастрюлю положите шпик и обжарьте его с двух сторон. Затем насыпьте в него кашу, сверху положите несколько ломтиков шпика, поставьте в духовку и запекайте до образования золотистой корочки.

«Молочный залив»

Требуется: *2 ст. гречневой крупы, 4,5 ст. молока, 0,5 ст. сливок, соль.*

Способ приготовления. Гречку всыпьте в кастрюлю, добавьте молоко, поставьте на огонь и варите до полного выкипания молока. Добавьте сливки, соль и поставьте на 10–15 минут в духовку.

«Блуждающие огни»

Требуется: *2 ст. гречневой крупы, 1 яйцо, 3 ст. л. сахара, 2 ст. сметаны, 3 ст. л. изюма, ½ ч. л. корицы.*

Способ приготовления. Вбейте одно яйцо в крупу, перемешайте.

Готовую массу выложите на противень и поставьте в духовку минут на 20.

Крупу просейте через дуршлаг, добавьте сметану, сахар, изюм, переложите на заранее смазанную маслом сковороду и поставьте в духовку. Выпекайте в духовке минут 30–40.

«Дары юга»

Требуется: *1 ст. гречневой крупы, ½ ст. чернослива, ½ ст. сушеных груш, 4 ст. воды, 4 ст. л. сливок, соль.*

Способ приготовления. Замочите чернослив и груши на 1,5 часа. Затем отварите фрукты в этой же воде. Отвар процедите и сварите в нем рассыпчатую кашу.

Готовую кашу украсьте отварными сухофруктами и сливками.

«Снежная вершина»

Требуется: *2 ст. гречневой крупы, 2 яйца, 4 ст. молока, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. сливок, 3 ст. л. сахара, 5 сырых яичных желтков, соль.*

Способ приготовления. Гречневую крупу перетрите с двумя сырыми яйцами. Выложите получившуюся массу на кондитерский лист или противень и высушите в духовом шкафу.

Сварите на подсоленном молоке рассыпчатую кашу из приготовленной гречневой крупы, добавьте в нее сливочное масло, остудите. Когда каша совсем остынет, перетрите ее сквозь сито на тарелку.

Сливки смешайте с сахаром и вскипятите. Затем взбейте желтки, размешайте их с оставшимися сливками, поставьте на огонь и, помешивая, нагрейте до загустения. Заправка готова.

Готовую кашу разложите по тарелкам и полейте заправкой.

«Райский сад»

Требуется: *½ ст. гречневой крупы, 1,5 ст. воды, 5 яблок, 2 ст. л. рубленых грецких орехов, 1 ст. л. изюма, молотый мускатный орех на кончике ножа, 4 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Сварите гречневую кашу (см. рецепт выше).

Яблоки нарежьте дольками и смешайте с кашей. Добавьте рубленные ядра грецких орехов, изюм, мускатных орехов.

«Недосягаемость»

Требуется: *1,5 ст. гречневой крупы, 3 ст. воды, 2 ст. кефира, 3 ст. л. меда, ванилин на кончике ножа, соль.*

Способ приготовления. Сварите гречневую кашу (см. рецепт выше).

Кефир влейте в кастрюлю, поставьте на огонь, подогрейте, добавьте мед, ванилин. Все тщательно смешайте и варите несколько минут.

Готовую кашу разложите по тарелкам и полейте подготовленным кефиром.

«Млечный путь»

Требуется: *2 ст. ядрицы, 12 штук чернослива, 1 ст. л. клюквенного сока, 1 ст. л. ядер любых орехов.*

Способ приготовления. В 3 столовых ложках воды намочите нарезанный чернослив на 9 часов. Отдельно намочите ядрицу тоже на 9 часов.

По истечении времени слейте воду с крупы, дайте ей подсохнуть, налейте в нее воды и варите до готовности вместе с черносливом.

Добавьте орехи и клюквенный сок.

«Кораблики»

Требуется: *1 ст. гречневой крупы, 4 ст. воды, 1 яйцо, 2 ст. л. растительного масла, соль.*

Способ приготовления. Сварите гречневую кашу (см. рецепт выше). Готовую кашу охладите, вбейте в нее яйцо, перемешайте и выложите кашу ровным слоем на противень, смазанный маслом.

Порежьте ее на кусочки, противень поставьте в духовку и обжарьте каждый кусочек с двух сторон.

К этому блюду мы советуем Вам подать молоко или сливки.

Раздел II
Манные каши

Кого из нас в детстве не кормили манной кашей. Мы же хотим разнообразить Ваше меню, поэтому среди наших рецептов Вы найдете много необычных и очень вкусных.

Каша «Антарктида»

Требуется: *1 ст. манной крупы, 5 ст. молока, 1 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. соли.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко, посолите, всыпьте крупу и варите 15 минут, постоянно помешивая.

В конце варки добавьте сахар, размешайте. Каша готова.

«Плавающий айсберг»

Требуется: *1 ст. манной крупы, 5 ст. молока, 1 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. соли, 1 ст. л. сливочного масла, 3 желтка, 0,5 ст. молока.*

Способ приготовления. Сварите манную кашу (см. рецепт выше).

Сливочное масло разотрите с желтками, добавьте молока. Кашу разложите по тарелкам и в каждую налейте приготовленный соус.

«Угощенье для белочки»

Требуется: *½ ст. манной крупы, 4 ст. молока, 2 ст. л. сахара, 30 г ядер грецких орехов, 1 яйцо, соль, ванилин.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте молоко, вскипятите, добавьте сахар, соль и помешивая всыпьте крупу. Кашу варите 15 минут, постоянно помешивая.

В эмалированной посуде, помещенной в горячую воду, слегка взбейте одно яйцо. Кружку выньте из воды и взбейте яйцо до образования густой пены. Влейте взбитое яйцо в кашу.

Кашу охладите. Грецкие орехи мелко нарубите, посыпьте ванилином и смешайте с кашей.

«Подарок лета»

Требуется: *1 ст. манной крупы, 1 л разбавленного водой молока, 500 г клубники, 1,5 ст. сахара, соль.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте разбавленное молоко, вскипятите, посолите, всыпьте крупу и варите минут 15–20. Готовую кашу разложите в чайные чашки и поставьте в холодильник.

Клубнику разотрите с сахаром и залейте ею охлажденную кашу.

«Песчаный берег»

Требуется: *1 ст. манной крупы, 1–2 моркови, 4–5 ст. молока, 2–3 ст. л. изюма или 8-10 штук инжира, 1 ст. сахара, 3 ст. л. масла.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте 1 ст. молока, добавьте тертую морковь, сахар, масло, поставьте на огонь и тушите минут 10–15. Затем влейте оставшееся количество молока, вскипятите и, помешивая, всыпьте манку. Варите на слабом огне 15 минут.

В конце варки добавьте изюм (или инжир) и варите до полной готовности.

«Тройное удовольствие»

Требуется: *1 ст. манной крупы, 2 ст. молока или сливок, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, ½ ст. измельченных орехов (или цукатов), 2 яйца, 2 ст. л. варенья или меда, 150 г теста слоеного или сдобного пресного.*

Способ приготовления. Орехи залейте горячей кипяченой водой.

Минут через 5 выньте их, очистите от кожицы, истолките и опять добавьте немного воды.

Теперь Вам надо приготовить пенки. Для этого в неглубокую кастрюлю налейте молока или сливок и поставьте ее в духовку.

Как только образуется пленка, снимите ее вилкой и топите молоко дальше, пока не снимете 5–6 пенок.

В оставшееся молоко или сливки всыпьте крупу и сварите кашу (см. рецепт выше). В готовую кашу добавьте орехи, масло, сахар и перемешайте.

Далее Вам потребуется большая тарелка. Смажьте ее маслом и выложите из слоеного теста, смазанного яйцом, бордюр. В середину положите слой пенок, затем слой каши и т. д. Сверху посыпьте сахаром, тесто смажьте яйцом. Тарелку поставьте в духовку и запекайте кашу минут 10–15.

Кашу Вы можете подавать с вареньем или медом.

«Сливки общества»

Требуется: *2,5 ст. сливок или молока, 0,5 ст. манной крупы или риса, 3 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, ½ ст. толченых грецких или лесных орехов, ½ ст. измельченных цукатов или*

фруктов из варенья, 1 ст. л. сахара, корица – на кончике ножа.

Способ приготовления. В неглубокую кастрюлю налейте ½ ст. сливок или молока, поставьте в духовку и снимайте пенки до тех пор, пока все молоко не обратится в пенки. Пенки нарежьте.

Сварите манную кашу (см. рецепт выше), смешайте с остуженной кашей ½ ст. сливок, 3 желтка, 1 столовую ложку сливочного масла. Добавьте пенки, орехи, цукаты, всю перемешайте.

Форму смажьте сливочным маслом, положите в нее приготовленную массу, сверху посыпьте сахарным песком, корицей и поставьте в нагретую духовку на 30 минут.

Готовую кашу украсьте цукатами, фруктами и орехами.

«Баловням судьбы»

Требуется: *½ ст. манной крупы, 2 ст. молока, ½ ст. измельченных грецких орехов или цукатов, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, соль, ванилин на кончике ножа, 10 абрикосов, 2 ст. ложки сахара, 3–4 ст. л. воды.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте молоко, вскипятите его, посолите, всыпьте манку и варите до готовности.

Готовую кашу охладите и смешайте с сахаром, растертым с желтками яиц.

На разогретую сковороду, смазанную сливочным маслом, положите ядра орехов, обжарьте их и добавьте взбитые белки.

Орехи со взбитыми белками переложите в кашу и перемешайте.

Приготовьте форму. Смажьте ее маслом и выложите на нее слой каши. На этот слой положите абрикосы и накройте сверху их молочными пенками (как их приготовить описано в предыдущем рецепте), затем положите еще один слой каши. Форму поставьте в духовку и запеките до образования золотистой корочки.

Приготовьте соус. Порежьте абрикосы на маленькие кусочки и положите их в кастрюлю. Добавьте сахар, воду и варите до тех пор, пока фрукты не разварятся.

Готовую кашу сверху посыпьте измельченными орехами, украсьте фруктами и цукатами. Вместе с кашей подайте соус.

«Вишневый аромат»

Требуется: *¾ ст. манной крупы, 1 л пахты, 0,5 кг вишни, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 1 пакетик ванильного сахара,*

цедра ¼ части лимона, ½ ст. сахара.

Способ приготовления. Сварите манную кашу (см. рецепт выше) на пахте. В кашу всыпьте сахар, ванильный сахар, положите цедру лимона и варите минуты 2. Снимите кашу с огня, добавьте 2 желтка, перемешайте, а когда каша немного остынет – взбитые белки. Еще раз тщательно перемешайте.

Форму смажьте маслом и укладывайте в нее слоями: кашу, затем вишню без косточек, сахар. Последний слой должен быть из каши. Сверху положите масло и поставьте форму в разогретую духовку на 15–20 минут.

«Итальянские солнышки»

Требуется: *¾ ст. манной крупы, 0,5 л молока, 2 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. тертого сыра, 1 ч. л. мускатного ореха, соль.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте молока, положите масла, мускатный орех, посолите, поперчите и доведите до кипения. Затем всыпьте манную крупу и сварите густую манную кашу. В кашу вбейте яйца, добавьте тертого сыра, все тщательно перемешайте и дайте остыть.

Из каши вылепите небольшие лепешки, смажьте их маслом, положите на противень, присыпьте сверху тертым сыром и поставьте в духовку на 10–15 минут.

Раздел III
Рисовые каши

Рис, как известно, пришел к нам с Востока. В этом разделе Вы найдете рецепты блюд не только стран Азии, Запада и даже Америки.

«Завтрак Мандарина»

Требуется: *1 ст. воды, ¾ ст. риса, ¾ ст. нарезанного зеленого перца, ½ ст. нарезанного сельдерея, ½ ч. л. соли, 400 г консервированных помидоров, 1 ч. л. порошка чили, 1/8 ч. л. черного молотого перца.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды. Положите перец, лук, сельдерей, посолите, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 5 минут. Затем добавьте рис, порошок чили, черный перец, помидоры, доведите до кипения и варите еще

минут 20.

«Острое ощущение»

Требуется: *1 ст. нарезанных свежих грибов, ¾ ст. риса, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. куриного или мясного бульона, 2 ст. л. сухого белого вина, 1 ст. л. тертого сыра.*

Способ приготовления. В разогретой сковороде растопите масло. Положите грибы, рис, лук и жарьте минут 10. Затем влейте бульон и вино, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 20 минут.

Когда рис будет практически готов, добавьте сыр и через несколько минут подавайте к столу.

«Белое облако»

Требуется: *2/3 ст. риса, 3 ст. молока, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте молоко, вскипятите, всыпьте промытый рис, добавьте соль и варите минут 20. В готовую кашу положите сливочное масло.

«Грибное раздолье»

Требуется: *1 ст. риса, 6–7 штук сушеных грибов, 3 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, соль.*

Способ приготовления. Грибы замочите в холодной воде часа на 1,5, тщательно промойте и отварите в воде, в которой грибы замачивались.

Готовые грибы мелко порубите, а грибной отвар вскипятите, посолите, добавьте масло, поджаренный репчатый лук и рис.

Минут через 15 положите грибы и поставьте кастрюлю в слабо разогретую духовку на 10 минут.

«Восток и запад»

Требуется: *1 ст. риса, 2 ст. воды, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. молочного соуса, 1 ст. тертого сыра, соль.*

Способ приготовления. Сварите рисовую кашу (см. рецепт выше).

Кашу выложите в сотейник, полейте молочным соусом, посыпьте тертым сыром и поставьте в духовку на 5-10 минут.

«Ореховое наслаждение»

Требуется: *¾ ст. риса, ½ ст. сахара, 1 ст. лесных орехов или миндаля, 1 л молока.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, добавьте риса и доведите до кипения. Рис откиньте на сито, облейте холодной водой, положите в кастрюлю, добавьте воды и варите до готовности, затем рис еще раз откиньте на сито и остудите.

Истолченный миндаль смешайте с сахаром, добавьте немного холодной кипяченой воды и соедините с рисом. Туда же положите изюм, все перемешайте, сверху посыпьте сахаром.

«Сбывшиеся мечты»

Требуется: *1 ст. риса, 4 ст. молока, 1 ст. л. сахара, соль.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, вскипятите, добавьте риса и варите 5–8 минут. Рис откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь и затем переложите его в горячее подсоленное молоко. Варите на слабом огне 15 минут. В кашу добавьте сахар и размешайте.

Для упревания поставьте кашу на 10–15 минут на водяную баню.

В готовую кашу положите сливочное масло.

«Сладкоежкам»

Требуется: *1,5 ст. риса, 2,5 ст. воды, ½ ст. молока, 3 ст. л. сахара, ½ ч. л. корицы, 3–4 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, вскипятите, добавьте риса, закройте кастрюлю крышкой и варите 10–15 минут на сильном огне, затем немного убавьте его и варите еще 5–7 минут.

Готовый рис переложите в другую кастрюлю, влейте горячего молока, добавьте сахар, пряности, масло и поставьте кастрюлю на 3–4 минуты в духовку.

Каша «Зебра»

Требуется: *1,5 ст. риса, 4,5 ст. молока, 1,5 ст. л. масла, 2/3 ст. сахара, 100 г шоколада, порошок шафрана (на кончике ножа), ½ ст. л сахарной корицы.*

Способ приготовления. Залейте рис кипятком и вскипятите. Рис откиньте на дуршлаг и промойте его в холодной воде.

В отдельной кастрюле вскипятите молоко, добавьте в него масло, приготовленный рис и варите до готовности.

Шоколад разотрите и смешайте его с 2 ст. л. горячей воды и с 1/3 ст. сахара.

Готовый рис разделите на две части. Одну часть смешайте с шоколадом, в другую добавьте ½ ст. сахара и рюмку шафранового настоя.

В заранее смазанную маслом и посыпанную сухарями форму или сковороду положите рядами рис и поставьте в нагретую духовку на 15 минут.

Готовую кашу выложите на блюдо, сверху посыпьте сахаром, смешанным с корицей.

«Рисовый замок»

Требуется: *1 ст. риса, 2 ст. воды, 1 ст. молока, 2 яйца, 5 штук инжира, 5 штук фиников, 3 ст. л. изюма, 1/5 ч. л. молотого имбиря, 2 ст. л. сахара, любые свежие ягоды или фрукты.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, вскипятите, посолите, всыпьте рис и варите минут 10.

В рис добавьте мелко нарубленный инжир, финики, изюм, сахар, имбирь. Все тщательно перемешайте, влейте молоко и тушите на слабом огне минут 10–15. Когда каша будет готова, добавьте в нее взбитые белки, выложите ее на тарелку и поставьте в холодильник на 1,5 часа.

Готовый пудинг украсьте свежими ягодами или дольками фруктов.

«Утро в Китае»

Требуется: *1 ст. риса, 1 луковица, 3–4 зубчика чеснока, 2 штуки кардамона, ½ ч. л. молотого имбиря, ½ ч. л. корицы, ½ ч. л. острого красного перца, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. воды, 1 ч. л. соли.*

Способ приготовления. Чеснок и половину луковицы мелко порубите, положите в заранее разогретую сковороду и обжарьте в растительном масле до золотистого цвета.

Рис тщательно промойте и положите на сковороду с луком.

Жарьте, пока зернышки риса не станут матовыми. Затем влейте кипящую воду, дайте закипеть, убавьте огонь, накройте крышкой и тушите, пока рис не впитает в себя всю воду.

Оставшийся лук порежьте кольцами, пережарьте в растительном масле и украсьте им готовый рис.

«Мудрость ламы»

Требуется: *1 ст. риса, 4–5 штук любых грибов, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль.*

Способ приготовления. Отварите грибы в подсоленной воде.

В сковороду налейте растительное масло и пережарьте в нем промытый рис.

В отдельной сковороде обжарьте лук, нарезанный кольцами, и добавьте его в рис, туда же положите мелко нарубленные грибы. Все перемешайте, залейте 2 ст. грибного бульона, поставьте в не очень горячую духовку и тушите, пока вся вода не выкипит.

«Сила самурая»

Требуется: *1 ст. риса, 1 большая морковь, 2 ст. воды, 1 луковица, 2–3 лавровых листика, ¼ ст. растительного масла, 1/3 ч. л. соли.*

Способ приготовления. Морковь натрите на терке и смешайте с промытым рисом. Добавьте воду, соль, половину масла. Все тщательно перемешайте, переложите в глубокую кастрюлю или сотейник и поставьте на огонь.

Как только вода закипит, положите мелко нарубленный лук и уменьшите огонь.

Когда воды останется совсем чуть-чуть, добавьте оставшееся масло, положите специи, перемешайте и поставьте кастрюлю (сотейник) в разогретую духовку на 30 минут. Через полчаса духовку выключите, но не вынимайте кастрюлю, а оставьте ее минут на 15.

«Нежное прикосновение»

Требуется: *1 ст. риса, 2–3 соцветия цветной капусты, 1 луковица, 6 штук гвоздики, 6 зубчиков чеснока, 2 штуки кардамона,*

½ ч. л. красного острого перца, 1/5 ч. л. толченого имбиря, 2 ст. л. растительного масла, ½ ст. простокваши, 2 ст. горячей кипяченой воды, 2 ч. л. соли.

На разогретой сковороде обжарьте цветную капусту в масле, посолите, поперчите.

На отдельной сковороде обжарьте мелко рубленный чеснок, кардамон, рис и гвоздику. Как только рис станет матовым, добавьте к нему капусту, имбирь, посолите и жарьте минут 5.

Затем влейте простоквашу, воду, доведите до кипения, убавьте огонь и тушите до готовности.

Когда будете подавать рис к столу, то украсьте его зеленью или свежими овощами.

«Вершина удовольствия»

Требуется: *¾ ст. риса, 1 ст. л. сливочного масла, 300 г любого бульона, 1 небольшая луковица, ¾ ст. воды, ¼ ст. измельченных фиников, 1/5 ст. измельченных поджаренных грецких орехов, 1,5 ст. мелко нарубленного корня сельдерея.*

Способ приготовления. В разогретой сковороде растопите масло, положите сельдерей, мелко нарубленный лук и тушите 10 минут. Затем всыпьте рис и, помешивая, жарьте минуты две.

Влейте воду и бульон, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите до готовности.

Когда рис будет практически готов, положите орехи и финики, тщательно перемешайте, рис выложите на тарелку и подавайте к столу.

«Малайзийский сюрприз»

Требуется: *1,5 ст. риса, 150 г сливочного масла, 1 ст. кураги, 1 ст. изюма, 1 ст. кислых слив, 2 персика, 1 ст. измельченных ядер грецких орехов или миндаля, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. сахара, ½ ст. любого кислого сока, 1 ч. л. корицы, 2–3 штуки гвоздики, ¼ ст. воды, 1 ч. л. растительного масла, 2 ст. муки.*

Способ приготовления. Рис отварите до полуготовности и промойте его холодной водой.

Замесите тесто из муки, воды и растительного масла. Скатайте одну лепешку.

В глубокой кастрюле (или сотейнике) растопите 50 г сливочного масла. Положите на дно лепешку, на нее – рис, а сверху – 50 г сливочного масла. Кастрюлю (или сотейник)

поставьте на слабый огонь на 40 минут.

В это время займитесь приготовлением соуса. Все фрукты порежьте на маленькие кусочки, заранее вынув из персиков и слив косточки и очистив их от кожицы. Фрукты положите в сковороду, смазанную сливочным маслом, добавьте орехов и обжарьте.

Из сахара, меда и кислого сока сварите сироп. Когда сироп закипит, положите в него корицу, гвоздику, поджаренные фрукты и варите до образования густой массы.

Готовый рис лепешкой выложите на блюдо. В отдельную чашку налейте соус и зовите всех к столу.

«Тайна кавказского долголетия»

Требуется: *0,5 кг риса, 200 г сливочного масла, 2–3 картофелины, ½ ч. л. соли, чуть больше одного ст. очищенного миндаля, 1 ст. изюма, 1 ст. чернослива, без косточек, ½ ст. топленого масла, ¾ ст. меда, 1,5 ст. меда.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, вскипятите, посолите, всыпьте рис и варите до полуготовности. Затем откиньте рис на дуршлаг и промойте холодной водой.

В чистой кастрюле растопите 100 г сливочного масла. На дно выложите картофель, порезанный кружочками, и тушите минут 5.

Добавьте вареный рис, сверху положите оставшееся масло, накройте крышкой и оставьте тушиться на час.

В это время приготовьте подливку. Миндаль залейте кипятком на несколько минут, затем снимите кожицу, положите его в кипящую воду (1,5 ст.) и варите 15 минут. В миндаль добавьте сахар, мед, доведите до кипения, положите чернослив, миндаль, изюм и топленое масло. Все перемешайте и варите 15 минут.

Готовый рис положите на тарелки, подливку разлейте в чашки и зовите гостей к столу.

«Аристократические изыски»

Требуется: *½ ст. риса, 3 ст. воды, 4 ст. л. сахара, 3 ст. л. сливочного масла, 10 абрикосов, тертая цедра половины лимона.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, вскипятите, всыпьте цедру, промытый рис, сахар и доведите до кипения.

Абрикосы разрежьте на 4 части, положите в кастрюлю и

варите минут 20.

В готовую кашу добавьте растопленное масло и разложите по тарелкам.

«Венесуэльское безумство»

Требуется: *1 ст. риса, 2 ст. л. растительного масла, 2–3 банана, черный молотый перец, соль, зелень петрушки.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, вскипятите, посолите, всыпьте рис и варите до готовности. Готовый рис откиньте на дуршлаг и просушите.

Бананы нарежьте ломтиками и каждый ломтик обжарьте в растительном масле.

Жареные бананы положите в рис и осторожно перемешайте, поперчите и украсьте зеленью петрушки.

«Завтрак вьетнамца»

Требуется: *1 ст. риса, 2 ст. воды, 1 луковица, 3 ст. л. масла, ½ ст. мускатного ореха, соль.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, вскипятите, посолите, всыпьте риса и, не убавляя огня, варите 5 минут.

Затем положите в рис целую очищенную луковицу и варите 15 минут.

Готовую кашу поставьте для упревания на 15 минут, завернув кастрюлю в газету.

Когда кашу будете подавать к столу, посыпьте ее мускатным орехом и положите в нее сливочное масло.

«Завтрак раджи»

Требуется: *2 ст. риса, 250 г любых сушеных грибов, 30 г сыра, 1 луковица, 1 морковь, 3 зубчика чеснока, ¾ ст. молока, ¾ ст. топленого масла, 1 л воды, 2 лавровых листика, корицы на кончике ножа, 1 ч. л. соли.*

Способ приготовления. Замочите грибы на ночь, а рис – на один час.

Нарежьте сыр маленькими кусочками и обжарьте. Лук, мелко нарубленный, обжарьте отдельно. Лук и сыр положите в кастрюлю, наполненную водой, вскипятите, добавьте рис,

нашинкованные морковь и грибы, влейте молоко, положите специи и тушите до тех пор, пока вода вся не выкипит.

Готовое блюдо украсьте свежей зеленью.

«Апельсиновое море»

Требуется: *1,5 ст. риса, 3 ст. воды, 1 ст. апельсинового сока, 1 средняя луковица, корень сельдерея, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. тертой цедры лимона, сахар, соль.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, вскипятите, всыпьте рис и варите до полуготовности.

Лук и сельдерей нашинкуйте и обжарьте на сковороде в сливочном масле. Добавьте рис, сахар, посолите, влейте апельсиновый сок и тушите 10 минут.

Готовую кашу посыпьте лимонной цедрой.

«Огородные фантазии»

Требуется: *¼ ст. мясного бульона, ½ ст. риса, ¼ ч. л. молотого тмина, 1/8 ч. л. черного молотого перца, 1 небольшой сладкий перец, небольшой пучок зеленого лука и петрушки, 1 ст. свежего зеленого горошка, 1 ч. л. цедры лимона.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте бульон, доведите до кипения, всыпьте рис, добавьте перец, тмин и варите 10 минут.

Затем положите сладкий перец, мелко нарезанный лук и варите 10 минут. Когда рис станет мягким, добавьте горох, мелко нарубленную петрушку, цедру и все хорошо перемешайте.

«Нирвана»

Требуется: *1/3 ст. воды, 2/3 ст. риса, 100 г любого сыра, 400 г консервированной фасоли, 200 г йогурта, 1 ст. творога, небольшой пучок зеленого лука и петрушки, 1 бульонный кубик, ½ ч. л. молотого кориандра, ¼ ч. л. соли, 1 морковь.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, всыпьте промытый рис, добавьте нашинкованную морковь, мелко нарубленный лук, кориандр, бульонный кубик, посолите и варите, пока рис не станет мягким. Затем добавьте фасоль, творог, йогурт, зелень петрушки, предварительно мелко нарубленную, и тщательно перемешайте. Эту массу переложите в

форму, посыпьте тертым сыром и поставьте в духовку на 5 минут.

Раздел IV
Пшенные каши

Это одна из самых вкусных на свете каш. Она питательна и очень калорийна.

«Утомленные солнцем»

Требуется: *2 ст. пшена, 4 ст. воды, 2–3 ст. л. масла, 1 ч. л. соли.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, посолите, положите 1 ст. л. масла, вскипятите, всыпьте пшено и варите до загустения.

Для упревания кастрюлю с кашей оберните теплой тканью и поставьте на 50–60 минут в теплое место. В готовую кашу положите сливочное масло.

«Остров наслаждения»

Требуется: *1,5 ст. пшена, 4 ст. молока, 1,5 ч. л. сахара, соль.*

Способ приготовления. В кастрюле вскипятите воду, посолите, всыпьте крупу и варите 10 минут. Воду слейте, заправьте горячим молоком и варите, непрерывно помешивая, 30–35 минут. Добавьте сахар, посолите и для упревания поставьте на 15–20 минут на водяную баню.

«Зной пустыни»

Требуется: *1,5 ст. пшена, 1 средняя тыква, 3 ст. воды, 2 ст. л. масла, соль.*

Способ приготовления. Очищенную тыкву нарежьте на маленькие кусочки, положите в кастрюлю, залейте водой так, чтобы она покрывала тыкву, и варите 10–15 минут. Всыпьте пшено, добавьте соль и варите еще 15–20 минут.

Для упревания кастрюлю с кашей оберните теплой тканью и поставьте минут на 25–30.

«Солнечные блики»

Требуется: *1 ст. пшена, ½ ст. чернослива, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. сахара, 3 ст. воды, соль.*

Способ приготовления. Отварите чернослив. Отвар слейте в отдельную кастрюлю, добавьте воды, вскипятите и всыпьте крупу. Варите 1,5 часа. Когда каша будет практически готова, добавьте масло, соль, сахар.

Кашу разложите по тарелкам, сверху посыпьте черносливом.

«Оранжевое небо»

Требуется: *1,5 л молока, небольшая тыква, 1 ст. пшена, ½ ст. сахара, соль.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте литр молока, вскипятите, положите нарезанную кусочками тыкву, сахар, соль и варите до полной готовности. Молоко слейте в отдельную кастрюлю, добавьте еще 0,5 литра молока и сварите в нем пшенную кашу.

Кашу смешайте с тыквой и поставьте в духовку минут на 20–30.

Раздел V
Перловые каши

Перловые каши быстро и легко варятся, поэтому их проще всего готовить в походных условиях.

«Для дачников»

Требуется: *2 ст. перловой крупы, 3,5 ст. воды, 2–3 ст. л. масла, соль по вкусу.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, вскипятите, посолите и всыпьте крупу. Варите 5 минут, после чего крупу откиньте на дуршлаг.

В чистую кастрюлю налейте воды, посолите, добавьте 1 ст. л. масла, приготовленную крупу и варите до загустения.

Для упревания кастрюлю с кашей оберните теплой тканью и поставьте часа на 1,5 в теплое место.

В готовую кашу положите сливочное масло.

«Огород – круглый год»

Требуется: *1,5 ст. перловой крупы, 4 ст. воды, 1 кабачок, 3 красных помидора, 2 головки лука, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. рубленого укропа, соль.*

Способ приготовления. Крупу замочите на 2–3 часа. В это время мелко порежьте лук, очищенные кабачки, помидоры.

Сварите перловую кашу (см. рецепт выше). В кастрюлю с кашей положите кабачки, лук, помидоры, растительное масло и поставьте на слабый огонь минут на 5.

«Походная»

Требуется: *2 ст. воды, 1 ст. перловой крупы, 2 ст. л. растительного масла, соль.*

Способ приготовления. Крупу замочите на 2–3 часа. По прошествии времени воду слейте.

В кастрюлю налейте воды, вскипятите, всыпьте крупу, посолите и варите до загустения.

После этого кастрюлю с кашей поставьте в духовку на слабой огонь часа на 2. Подавая к столу, полейте растительным маслом.

«Смелое предложение»

Требуется: *1 ст. перловой крупы, 5–6 картофелин, соль, 1 ст. молока, сливочное масло.*

Способ приготовления. Перловку промойте и замочите на 2–3 часа. По прошествии времени воду слейте.

Очистите картофель и отварите. В картофель влейте горячее молоко, посолите и сделайте пюре.

Крупу соедините с картофельным пюре, перемешайте и поставьте на час в духовку на слабый огонь.

«Закуска для рыбака»

Требуется: *2,5 ст. ячневой крупы, 4,5 ст. воды, 2–3 ст. л. масла, соль.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, положите 1 ст. л. масла, посолите, вскипятите и всыпьте крупу.

Варите минут 15–20.

Для упревания кастрюлю с кашей оберните теплой тканью и оставьте на 30–40 минут.

Готовую кашу полейте маслом и подавайте к столу.

«Маковый цвет»

Требуется: *2 ст. ячневой крупы, 3 л воды, 1 ст. молока, 1 ст. мака, 2–3 ст. л. меда, 2 ст. л. любого варенья.*

Способ приготовления. Сварите ячневую кашу (см. рецепт выше).

Мак залейте кипятком. Минут через 5 воду слейте, мак промойте, вновь залейте кипятком. Как только на поверхности воды Вы увидите капельки жира, воду слейте, а мак разотрите, добавляя на каждую столовую ложку мака 0,5 чайной ложки воды. Мак смешайте с кашей, добавьте мед и поставьте на огонь минут на 5–7.

Кашу разложите в тарелки и полейте сверху вареньем.

«Снежки на полдник»

Требуется: *1 ст. ячневой крупы, 10 штук картофеля, 2–3 головки лука, 3 ст. л. растительного масла, соль.*

Способ приготовления. Очищенный картофель натрите на терке и отожмите сок в отдельную посуду.

Как только крахмал осядет, сок слейте, а крахмал добавьте в натертый картофель.

Из ячневой крупы сварите кашу (см. рецепт выше). В кашу добавьте натертый картофель. Все тщательно перемешайте. Из полученной массы скатайте небольшие шарики.

В кастрюле вскипятите воду, посолите, отварите в ней шарики и выложите их на одно блюдо.

Лук порубите, обжарьте и посыпьте им готовые шарики.

Раздел VI
Овсяные каши

Кто не хочет хоть раз в жизни почувствовать себя истинным джентльменом или леди (конечно, если Вы уже им (ей) не являетесь)? Предлагаем Вам несколько рецептов овсяной каши – блюда настоящих англичан.

«Джентльменский набор»

Требуется: *¾ ст. овсяной крупы, 1 ст. воды, 1 ст. молока, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воду и молоко.

Вскипятите, посолите, добавьте мед и всыпьте крупу. Варите минут 20. Когда каша будет практически готовой, поставьте ее в духовку минут на 10.

«Завтрак на темзе»

Требуется: *чуть больше ст. овсяной крупы, 3 ст. воды, ½ чайной ложки корицы, яблоко, ¼ ст. мелко нарубленных фиников, 2 ст. л. миндаля, 1 ст. л. сахара, 2,5 ст. горячего молока, соль.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, вскипятите, посолите, добавьте корицу, всыпьте крупу и варите до готовности.

Кашу разложите по тарелкам, положите миндаль, дольки яблок, присыпьте сахаром и налейте молока.

«Завтрак чемпиона»

Требуется: *1,5 ст. «Геркулеса», 1 яблоко, ¼ ст. пшеничных ростков, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. воды, ½ ч. л. молотой корицы, ½ ч. л. ванили, 2 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. В кастрюлю положите мед, корицу, добавьте воды и вскипятите. Положите ваниль и все тщательно перемешайте.

В отдельную посуду всыпьте крупу, пшеничные ростки, положите дольки яблок. Залейте все приготовленной смесью и перемешайте.

Противень смажьте растительным маслом, положите на него смесь ровным слоем и поставьте его в не сильно разогретую духовку на 40–45 минут.

Готовое блюдо охладите, украсьте свежими ягодами и подавайте к столу.

«Шерлок Холмс»

Требуется: *3 ст. молока, ¾ ст. овсяной крупы, 1 ст. л. сахара, морковь, соль.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте молоко, вскипятите, посолите, добавьте сахар, всыпьте крупу и варите до готовности.

В это время натрите морковь на терке. Готовую кашу перемешайте с морковью и разложите по тарелкам.

Раздел VII
Экзотические каши

Каша «рассвет в джунглях»

Этой кашей Вы можете накормить не только всю семью, но и угостить гостей.

Требуется: *3 ст. воды, ¼ ст. коричневого риса, ¼ ст. перловой крупы, 1/6 ст. зерен пшеницы, 1/6 ст. зерен ржи, 1/6 ст. проса, ¼ ст. апельсинового или мандаринового сока, 1/8 ст. меда, 1 ст. клубники, 1 банан.*

Способ приготовления. В кипящую воду всыпьте рис, перловку, зерна пшеницы, ржи и проса. Варите, постоянно помешивая, минут 50, пока зерна не станут мягкими.

Пока каша варится, смешайте сок с медом, а затем нарежьте маленькими дольками клубнику и банан.

Готовую кашу выложите на тарелки, полейте сверху соком, украсьте дольками клубники, банана и приглашайте всех к столу.

«Голова дракона»

Это блюдо своей оригинальностью поразит даже сведущего кулинара.

Требуется: *2 ст. отварного риса, 1 ст. воды, 1 ст. томатного сока, 400 г консервированной красной фасоли, 400 г консервированной белой фасоли, 400 г консервированных томатов, 2 луковицы, ¾ ст. нарубленного зеленого перца, 1 ст. л. порошка чили, 1 ч. л. сахара, ½ ч. л. сушенного измельчанного базилика, 2 измельченного зубчики чеснока.*

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, томатный сок, положите красную, белую фасоль, томаты, мелко нарубленный лук, зеленый перец, сахар, базилики, чеснок, чили, поставьте на огонь и доведите до кипения. Огонь убавьте и тушите 15 минут.

Готовое блюдо смешайте с рисом и разложите по тарелкам.

«Мечта Хрущева»

Любителям всего американского мы предлагаем приготовить следующее блюдо.

Требуется: *200 г кукурузных зерен, 1 сладкий перец, 1*

небольшая луковица, 1 ст. л. воды, 2 ч. л. горчицы, соль, перец.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, положите кукурузные зерна, мелко нарезанные сладкий перец, лук и варите 10 минут.

Добавьте горчицу, посолите, поперчите и варите еще минуту.

«Овощной десерт»

Требуется: *любые овощи (свекла, морковь, кабачки, репа, тыква, капуста) и любая крупа (рис, пшено, перловка), 0,5 л молока.*

Способ приготовления. Почистите овощи, порежьте ломтиками и выложите один слой в кастрюле так, чтобы было закрыто дно.

На овощи выложите слой крупы. Слой крупы должен быть немного больше овощного. На крупу снова положите слой овощей, затем – другую крупу. И так, пока кастрюля не заполнится. Внизу и вверху должен быть овощной слой. Влейте в кастрюлю горячую подсоленную воду, чтобы она покрывала содержимое, поставьте на сильный огонь и доведите до кипения. Когда вода закипит, выключите огонь, закройте крышкой и настаивайте в течение 30–40 минут. Затем все перемешайте и добавьте молоко.

«Визит в Арменію»

Поклонникам кавказской кухни мы рекомендуем приготовить кашу из фасоли.

Требуется: *1 ст. фасоли, ¼ ст. сушеного кизила, ½ ст. ядер грецких орехов, ¼ ст. изюма, ¼ л фасолевого отвара.*

Способ приготовления. Замочите фасоль на час, а сушеный кизил на 15–20 минут.

Фасоль отварите и разомните. В фасоль добавьте кизил, мелко нарубленные орехи, изюм, фасолевый отвар и поставьте на слабый огонь минут на 5.

Готовое блюдо украсьте зеленью.

«Сердце Италии»

Итальянская кухня известна всему миру. Мы предлагаем вам рецепт одного блюда, которое очень любят во Флоренции.

Требуется: *0,5 кг белой фасоли, 1 помидор, небольшой кусочек сельдерея, 1 веточка шалфея, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1/5 ч. л. молотого черного перца, соль.*

Способ приготовления. Замочите фасоль на ночь.

В кастрюлю положите фасоль и залейте водой, в которой она замачивалась. Добавьте дольки помидора, растертый чеснок, мелко нарубленные сельдерей и шалфей, влейте растительное масло, посолите, поперчите и тушите на слабом огне 2 часа.

Готовое блюдо украсьте зеленью и свежими овощами.

«Шарм Парижа»

Это блюдо способно передать то очарование, которое присуще только Парижу.

Требуется: *2 ст. свежего зеленого горошка, 12 маленьких луковиц, 1 ч. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, несколько веток зелени петрушки, сахар, соль.*

Способ приготовления. В нагретую сковороду положите 1 ст. л. сливочного масла и растопите его. Затем положите очищенные целые луковицы, влейте 1/3 ст. воды и тушите 5 минут.

Добавьте горошек и тушите еще 10 минут. После истечения времени всыпьте муку, сахар, соль и кипятите минуты 2.

В готовое блюдо положите сливочное масло и украсьте его зеленью петрушки.

«Духов день»

Когда Вы будете праздновать день всех Святых, то Вам наверняка понадобится тыква, из содержимого которой мы советуем сварить кашу.

Требуется: *3 ст. л. сливочного масла, небольшая тыква, ¼ ст. сахара.*

Способ приготовления. Тыкву очистите, нарежьте маленькими кусочками и переложите в кастрюлю, добавьте немного воды и варите до готовности.

Готовую тыкву откиньте на сито, дайте воде стечь и переложите в чистую кастрюлю. Добавьте сахар, соль, масло, немного воды, размешайте и поставьте на огонь минуты на 2–3.

«Богемная жизнь»

Эта каша для людей с широкой душой и толстым кошельком.

Требуется: *200 г свежих каштанов, ½ ст. сахара, 1 ст. сливок.*

Способ приготовления. Каштаны положите в кастрюлю, залейте водой и сварите. Вареные каштаны очистите от кожицы и натрите на терке. В каштаны добавьте ¼ ст. сахара, 1 ст. л. сливок. Все размешайте, протрите сквозь решето и уложите на большое блюдо кругом. В середину налейте оставшиеся сливки, смешанные с сахаром.

Что можно сделать из молока

Молоко – это самая первая пища, которую принимает человек, едва появившись на свет, и она является единственной некоторое время для младенца. В молоке есть все необходимое для жизни, его считают лучшей пищей для детей и взрослых.

Издавна молоку придавали огромное значение. В Древнем Египте – считали его источником силы и молодости, в Греции – рекомендовали для лечения, а в Индии до сих пор сохранился культ к корове, дающей этот полезный продукт. Да и сейчас, благодаря своим высоким питательным свойствам, молоко является одним из ценнейших продуктов. Молочные белки ценнее мясных и рыбных, да и усваиваются они быстрее и лучше.

Молоко часто рекомендуют и используют для лечения различных заболеваний. Вы и сами знаете, что оно является сильнейшим противоядием. А козье молоко по своему составу приближается даже к материнскому. Мы предлагаем Вам в нашей книге рецепты блюд, основой которых и является этот необходимый для жизни продукт. Ваша пища будет не только необыкновенно вкусна, но и очень полезна. Как говорили в поговорке: «Прадеды ели просто, да жили лет по сто». Вот и мы с Вами давайте попробуем прожить хотя бы до девяносто девяти лет, ведь продукты для наших блюд простые, но богатые витаминами и очень полезные.

Раздел I
Молочные супы

Все Вы знаете, что без первых блюд в нашем ежедневном рационе не обойтись. Горячие супы необходимы нам для поддержания сил и лучшей работы организма. Мы предлагаем Вам рецепты молочных супов, которые по своей питательности и вкусу не уступают мясным и рыбным бульонам.

Суп «Древняя Русь»

Требуется: *2,5 л молока, ¼ ст. густых сливок, 6 яиц, ½ ст. муки, соль, сахар.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко. Возьмите сливки, всыпьте муку, размешайте, вбейте 2 яйца, 4 желтка, добавьте взбитые белки от 2 яиц. Опускайте готовые клецки в

кипящее молоко чайной ложечкой, обмакивая ее каждый раз в горячую воду. Посолите и добавьте сахар по вкусу.

Не оставляйте молоко в алюминиевой посуде, оно приобретает неприятный вкус, лучше используйте стеклянную или глиняную посуду.

Суп «Домашний»

Требуется: *1,5 л молока, 1,5 ст. муки, 1 яйцо, 2 ст. л. соленой воды, соль, сахар.*

Способ приготовления. Вскипятите цельное молоко и запустите домашнюю лапшу. Лапша: возьмите муку, яйцо и соленую воду, замесите крутое тесто, тонко раскатайте и дайте обсохнуть, нашинкуйте мелко. Посолите и добавьте сахар по вкусу.

Суп «Узкоглазый»

Требуется: *1 л молока, ½ ст. риса, 1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Тщательно вымойте рис в холодной воде.

Залейте его холодной водой так, чтобы только слегка прикрыло. Сварите рис до полуготовности, откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой. Дайте стечь воде. Насыпьте рис в кастрюлю и залейте молоком. Варите до готовности, немного посолив. Перед подачей на стол положите в каждую тарелку по кусочку сливочного масла.

Суп «Крутизна»

Требуется: *2 л молока, ½ ст. перловой крупы, 1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Залейте перловую крупу холодной водой, вскипятите один раз и откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой. Вскипятите молоко, насыпьте крупу и варите до готовности. Положите сливочное масло и немного посолите по вкусу.

Посуда для молока должна быть безукоризненно чистой и сухой, потому что малейший остаток прежнего молока может испортить свежее.

Суп «Детский»

Требуется: *2 л молока, ½ ст. манной крупы, 1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко, добавив сливочное масло. Всыпьте, мешая, манную крупу. Прокипятите, непрерывно помешивая, суп и сразу подавайте на стол. Посолите немного суп в тарелках. На стол отдельно для желающих поставьте сахар и корицу.

Суп «Ячка»

Требуется: *2 л молока, ¾ ст. ячневой крупы, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Промойте несколько раз ячневую крупу в холодной воде. Налейте 2 ст. воды и варите, немного посолив и добавив сливочного масла. Когда крупа разварится, залейте кипяченым молоком.

Суп «Простой»

Требуется: *2 л молока, ¾ ст. пшена, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Промойте пшено несколько раз в теплой воде. Насыпьте в кастрюлю и залейте 2 ст. воды и варите, немного посолив и добавив сливочного масла. Когда пшено разварится, залейте кипяченым молоком и дайте увариться.

Хорошее молоко – густое, цвет его чисто белый, а разбавленное – жидкое и имеет голубоватый оттенок.

Суп «Любительский»

Требуется: *1,5 л молока, ½ ст. саго, 1 ст. л. сладкого миндаля, 1 ст. л. сливочного масла, корица, 1 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Саго залейте холодной водой и дайте постоять 2 часа. Откиньте саго на дуршлаг, дайте стечь воде.

Насыпьте саго в кастрюлю и залейте большим количеством кипятка. Варите, постоянно помешивая, до полуготовности.

Откиньте саго на дуршлаг, обдайте холодной водой и дайте ей стечь. Пересыпьте саго в кастрюлю и залейте кипящим

молоком с корицей и сливочным маслом. Измельчите сладкий миндаль и положите его в суп, добавив сахар. Варите до готовности, следите за тем, чтобы саго не разварилось.

«Колобочки в молоке»

Требуется: *2 л молока, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 1 яйцо, 1 ст. л. соленой воды, соль.*

Способ приготовления. Замесите не очень крутое тесто из муки, яйца, соленой воды. Расщепите мелко его руками.

Вскипятите молоко, добавьте тесто и вскипятите 3 раза.

Посолите по вкусу и положите сливочное масло.

Суп «Нежность»

Требуется: *2,5 л молока, 1,5 средней тыквы, ½ булки, 2 ст. л. сливочного масла, 1/5 ст. миндаля.*

Способ приготовления. Тыкву очистите от кожи, отделите внутренность от семечек. Нарежьте ровными небольшими кусочками. Положите в кастрюлю и залейте водой так, чтобы она едва прикрывала тыкву. Закройте крышкой, когда вскипит, откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде. Положите в кастрюлю тыкву, булку и залейте 2 ст. кипяченого молока. Варите до тех пор, пока все не разварится. Затем протрите через дуршлаг, залейте оставшимся молоком и вскипятите. Измельчите сладкий миндаль. Положите в суп миндаль, сливочное масло, сахар по вкусу.

Для кипячения молока желательно иметь отдельную посуду.

Суп «Шустрый»

Требуется: *1,5 л молока, 5 шт. картофеля, 3 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 6 ст. л. муки, соль.*

Способ приготовления. Отварите картофель и протрите его через сито, перемешайте с мукой, яичными желтками. Посолите и замесите тесто, добавьте взбитые белки. Опускайте готовые клецки в кипящее молоко чайной ложечкой, каждый раз смачивайте ее в горячей воде. Посолите суп по вкусу и положите сливочное масло.

Суп «Радость»

Требуется: *2,5 л молока, 1 средняя тыква, 3 ст. л. крупы манной, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Очистите тыкву от кожи, отделите внутренность от семечек. Порежьте ее на кусочки и разварите в воде. Разомните тыкву. Молоко вскипятите с маслом, посолите по вкусу и залейте им тыкву. Насыпьте манной крупы и прокипятите суп 7 минут. Добавьте по вкусу сахар.

«Неожиданность»

Требуется: *1,5 ст. молока, 250 г свежего зеленого гороха, 1 ст. л. сливочного масла, 1,5 ст. л. крупы манной, мелисса, соль.*

Способ приготовления. Очистите горох и сварите в подсоленной воде (3 ст.), доведя почти до готовности. Всыпьте манную крупу и проварите 5 минут, влейте молоко и добавьте сливочное масло. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной мелиссой.

Перед кипячением ополосните посуду холодной водой, чтобы молоко не пригорало.

Суп «Отрочество»

Требуется: *1,5 л молока, 1 ст. фасоли, 1 ст. л. сливочного масла, 5 ст. л. крупы ячневой, соль.*

Способ приготовления. Засыпьте в кипящую воду (6 ст.) размоченные фасоль и ячневую крупу. Варите до готовности.

Налейте молоко, доведите до кипения, посолите по вкусу и добавьте сливочное масло.

Суп «Шалун»

Требуется: *1,5 л молока, 1,5 ст. л. сливочного масла, 10 ст. л. крупы ячневой, 9 шт. картофеля, зелень укропа.*

Способ приготовления. Сварите в подсоленной воде ячневую крупу до полуготовности. Добавьте нарезанный соломкой картофель и варите до готовности. Влейте в суп кипяченое горячее молоко и вскипятите. Посолите по вкусу и посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа.

Молоко при кипячении не убежит, если края посуды смазать жиром.

Суп «Полезный»

Требуется: *2 л молока, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. крупы манной, 250 г тыквы, 2 шт. моркови, соль, сахар.*

Способ приготовления. Очистите и нарежьте кусочками тыкву и морковь. Отварите отдельно почти до готовности в воде. В кипящее молоко насыпьте манную крупу и поварите 10 минут.

Добавьте овощи и сливочное масло. Посолите и добавьте сахар по вкусу.

Суп «Овощной»

Требуется: *2 л молока, 300 г капусты, 4 шт. картофеля, 1 ст. л. сливочного масла, 1 шт. моркови, 1 луковица, 4 шт. картофеля, соль, зелень.*

Способ приготовления. Нарежьте соломкой капусту, картофель.

На крупной терке натрите морковь, порежьте лук. Обжарьте морковь и лук на сливочном масле. В кипящую воду положите капусту, картофель, обжаренные овощи. Варите до полуготовности. Влейте кипяченое горячее молоко и варите овощи до готовности, посолите по вкусу. Перед подачей посыпьте изрубленной зеленью.

Суп «Воздушные шарики»

Требуется: *1 л молока, 4 ст. л. крупы ячневой, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 200 г творога, 1 ст. л. сливочного масла, соль сахар.*

Способ приготовления. Отварите в воде крупу ячневую до полуготовности. Приготовьте клецки: разотрите творог, добавьте яйца, соль, сахар, муку – все перемешайте.

Добавьте клецки в воду с крупой, посолите по вкусу. Через несколько минут налейте молоко, дайте закипеть, добавьте сливочное масло.

Чтобы не образовывалась пенка, чаще мешайте молоко при кипячении.

Суп «Овсянка, сэр»

Требуется: *1,5 л молока, 9 ст. л. хлопьев овсяных, 1,5 ст. л. сливочного масла, соль, сахар.*

Способ приготовления. Овсяные хлопья насыпьте в кипящую воду (6 ст.). Варите их почти до готовности, налейте кипяченое молоко. Вскипятите суп, добавьте масло, соль и сахар по вкусу.

Суп «Китайская мудрость»

Требуется: *1 л молока, 1,5 ст. л. сливочного масла, 6 ст. л. урюка, соль, сахар.*

Способ приготовления. Промойте рис в холодной воде. Варите в кипящей воде почти до готовности, добавив урюк. Налейте молоко, доведите до кипения, добавьте масло, соль и сахар по вкусу.

Суп «Маленькие шарики»

Требуется: *1,5 л молока, 7 ст. л. гороха, 1,5 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. крупы ячневой, соль.*

Способ приготовления. Сварите в воде (1,5 л) до готовности ячневую крупу и заранее замоченный горох. Налейте кипяченое молоко, вскипятите. Добавьте сливочное масло, посолите по вкусу.

Суп «Вкуснота»

Требуется: *1,5 л молока, 4 шт. картофеля, 4 ст. л. сливочного масла, 1,5 ст. л. фасоли, соль, зелень.*

Способ приготовления. Отварите в воде до полуготовности размоченную фасоль, добавьте картофель. Варите до готовности, налейте кипяченое молоко. Доведите до кипения, добавьте масло и посолите по вкусу. Перед подачей к столу посыпьте мелко нарезанным укропом или петрушкой.

Суп «Ежовый»

Требуется: *1,5 л молока, 6 шт. картофеля, 400 г грибов, 1,5 луковицы, 3 ст. л. сливочного масла, соль, специи, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Очистите картофель и запустите в воду (3 ст.), нарезав соломкой. Очистите лук и нашинкуйте.

Отварите грибы и нарежьте соломкой. Обжарьте лук с

грибами на сливочном масле, запустите в бульон с картофелем.

Посолите и варите до готовности картофеля. Налейте молоко, добавьте специи по вкусу. Доведите до кипения и посыпьте мелко нашинкованной зеленью петрушки.

Суп «Болгарский»

Требуется: *2 ст. молока, 150 г брынзы, 2 яйца, соль, 1 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко и соедините с кипящей водой (0,7 л.), добавьте накрошенную брынзу. Поварите 10 минут. Взбейте яйца. Заправьте суп маслом и взбитыми яйцами, можете, по желанию, добавить немного мелко нарезанного укропа.

Суп «Греция»

Требуется: *1 л молока, 4 ст. л. кукурузной муки, 1,5 ст. л. сливочного масла, 100 г грецких орехов, соль.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко, добавьте 3 ст. кипяченой воды. Всыпьте, непрерывно помешивая, кукурузную муку мелкого помола, посолите и варите до загустения. Перед подачей к столу заправьте суп маслом и посыпьте толчеными грецкими орехами.

Суп «Азиат»

Требуется: *1,5 л молока, 6 шт. картофеля, 1 луковица, 200 г копченой свинины, 2 ст. л. сливочного масла, зеленый лук.*

Способ приготовления. Отварите картофель и порежьте его брусочками. Нарежьте копченое мясо кусочками и мелко нашинкуйте луковицу. Все слегка обжарьте и добавьте в кипяченое молоко, вскипятите. Перед подачей посыпьте зеленью.

Суп «Ленивый»

Требуется: *1 л молока, 60 г вермишели, 1 ст. л. сливочного масла, соль, 1 ст. л. тертого сыра, зелень.*

Способ приготовления. Отварите вермишель до полуготовности, откиньте на дуршлаг. В кипяченое с маслом

молоко опустите вермишель и варите до готовности, немного посолив. При подаче посыпьте суп зеленью и тертым сыром.

Суп «Фруктовый»

Требуется: *2 л молока, 5 яиц, 200 г сахара, 100 г кураги, 200 г яблок, 200 г груш.*

Способ приготовления. Очистите фрукты от кожуры и порежьте дольками. Налейте воды (2,5 ст.), добавьте сахар и нарезанные фрукты, потушите. В кипящее молоко влейте желтки и взбейте, остудите. Добавьте в суп сироп с фруктами. Можно для этого супа брать разные фрукты и менять их состав и рецептуру.

Суп «Любимый огород»

Требуется: *2 л молока, 800 г кабачков, 1 морковь, 3 ст. л муки, 4 ст. ложки сливочного масла, соль, сахар.*

Способ приготовления. Очистите и нарежьте овощи. Положите их в кастрюлю, залейте водой (2,5 ст.), добавьте масло и потушите. Размешайте в стакане молока муку и влейте в овощи, все хорошо перемешайте. Добавьте остальное молоко.

Вскипятите и заправьте солью и сахаром по вкусу.

Капля хорошего молока тонет в воде и не растекается на ногте.

Суп-пюре «Рисовый заяц»

Требуется: *3 ст. молока, 2/3 ст. риса, 0,5 кг моркови, 2 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, соль, сахар.*

Способ приготовления. Очистите, промойте морковь и нарежьте небольшими кусочками, обжарьте слегка на масле и сложите в кастрюлю. Насыпьте тщательно промытый рис и налейте ½ ст. молока и воды. Варите на слабом огне до мягкости. Протрите морковь и рис через сито, залейте горячим молоком, посолите и добавьте сахар по вкусу. Прокипятите суп. Желтки разотрите и добавьте вместе с 2 ст. молока. Заправьте суп яичной смесью и кусочками сливочного масла.

Суп-пюре «Луговой»

Требуется: *1 л молока, 600 г зеленого салата, 2,5 ст. л. сливочного масла, 1,5 ст. л. муки, соль.*

Способ приготовления. Листья салата тщательно промойте, опустите в кипяток на 1 минуту и откиньте на решето, дайте стечь воде, пропустите через мясорубку. Поджарьте муку со сливочным маслом, разведите горячим молоком и вскипятите. Добавьте салат и варите 15 минут, посолите по вкусу. Можно добавить в суп ½ ст. сливок.

Суп-пюре «Дальневосточный»

Требуется: *3 ст. молока, 1 ст. риса, 3 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Промойте рис в теплой воде, положите в кастрюлю и залейте водой (4 ст.). Посолите и варите почти до готовности. Протрите рис с отваром сквозь сито, разведите горячим молоком. Добавьте соль по вкусу и сливочное масло.

Суп-пюре «Сельский»

Требуется: *5 ст. молока, 1 кг картофеля, 3 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 2 яйца, соль.*

Способ приготовления. Очистите и помойте лук, мелко нарежьте и слегка обжарьте на масле. Очищенный картофель порежьте мелкой соломкой. Сложите все в кастрюлю и залейте молоком (4 ст.). Посолите и варите полчаса. Протрите картофель вместе с отваром сквозь сито, прибавьте горячего молока и размешайте.

Перед подачей на стол заправьте суп растертыми яичными желтками с молоком, сливочным маслом и посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа.

К супам-пюре на стол отдельно подают гренки из белого пшеничного хлеба, подсушенного в духовом шкафу или поджаренного с маслом. Можно подать пирожки с различной начинкой.

Раздел II
Молочные каши

Часто мы слышим выражение: «Эх, ты мало каши ешь». Мы с Вами знаем, что в крупах содержится много витаминов. Это

самостоятельное блюдо будет еще вкуснее и полезнее, если готовить его на молоке.

Каша «Родной Китай»

Требуется: *1 л молока, 1 ст. риса, сахар, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Промойте рис и засыпьте в кипящую воду (2 ст.), поварите 10 минут. Откиньте рис на сито, подождите, пока стечет вода. Подогрейте молоко и залейте рис, варите на слабом огне, помешивая, 15 минут. Добавьте соль, сахар по вкусу и накройте крышкой. Уберите в духовой шкаф, предварительно накрыв крышкой, чтобы упрела. Перед подачей заправьте кашу сливочным маслом.

«Манные лепешки»

Требуется: *1 л молока, 2,5 ст. л. сливочного масла, 1 ст. крупы манной, сахар, соль, 2 яйца, 3 ст. л. панировочных сухарей.*

Способ приготовления. Сварите густую манную кашу на молоке, охладите. Нарежьте ее ровными ломтиками. Взбейте яйца.

Смочите ломтики каши в яйце и обваляйте в сухарях.

Разогрейте сковороду со сливочным маслом и обжарьте манную кашу.

Каша «Солнечная»

Требуется: *1 л молока, 1 ст. пшена, 3 ст. л. сливочного масла, 700 г тыквы, сахар, соль.*

Способ приготовления. Очищенную тыкву нарежьте маленькими кусочками. Доведите молоко до кипения и залейте тыкву, добавьте соль, сахар по вкусу. Доведите до кипения и поварите 5 минут. Насыпьте пшено, перемешайте и варите еще полчаса. Перед подачей заправьте кашу сливочным маслом.

Каша «Курочкино блюдо»

Требуется: *3 ст. молока, 1 ст. пшена, 1 ст. л. сливочного масла, соль, сахар.*

Способ приготовления. Пшено промойте в нескольких водах и ошпарьте кипятком. Положите пшено в подсоленную воду и варите, помешивая, до загустения. Влейте кипяченое молоко, добавьте соль, сахар по вкусу и варите до загустения.

Уберите в духовой шкаф, предварительно накрыв крышкой, чтобы упрела.

Каша «Детская ненависть»

Требуется: *1 л молока, 1 ст. л. крупы манной, 2 ст. л. сливочного масла, сахар, соль.*

Способ приготовления. В кипящее молоко, помешивая, всыпьте тонкой струйкой манную крупу. Варите до загустения 15 минут.

Добавьте сахар, соль, сливочное масло по вкусу, размешайте.

Уберите в духовой шкаф, предварительно накрыв крышкой, на несколько минут.

Каша «Русская печь»

Требуется: *1 л молока, 1 ст. крупы манной, 100 г изюма, 2 ст. л. сахара, 2 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. В кипящее молоко, помешивая, всыпьте тонкой струйкой манную крупу и варите до загустения, добавив сахар, соль по вкусу, сливочное масло. Кашу остудите.

Разотрите с сахаром желтки и положите в кашу, добавив хорошо промытый изюм. Все хорошо перемешайте. Взбейте белки, осторожно перемешивая, добавьте в кашу. Запекайте в духовом шкафу полчаса.

Каша «Лошадиная морда»

Требуется: *1 л молока, 1,5 ст. овсяной крупы, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. В кипящее молоко всыпьте дробленую овсяную крупу, добавьте соль по вкусу. Варите кашу, помешивая, до размягчения. Добавьте сахар, 1 ст. л. сливочного масла. Уберите в духовой шкаф, предварительно накрыв крышкой, на несколько минут. Перед подачей полейте кашу оставшимся растопленным сливочным маслом.

Каша «Кони-кони»

Требуется: *3 ст. молока, 1 ст. овсяных хлопьев, 1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. В кипящее молоко всыпьте овсяные хлопья и варите, помешивая, до загустения. Добавьте соль по вкусу и растопленное сливочное масло.

Каша «Новинка»

Требуется: *1 ст. молока, 1 ст. крупы гречневой, 1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Положите гречневую крупу в кипящую подсоленную воду (2 ст.). Варите, помешивая, до загустения.

Влейте кипяченое молоко, добавьте сливочное масло, соль по вкусу и немного поварите. Уберите в духовой шкаф, предварительно накрыв крышкой, чтобы упрела.

Каша «Пуховая»

Требуется: *1 л молока, 2 ст. л. дробленой гречневой крупы, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Гречневую крупу перетрите с яйцами, дайте подсохнуть. Сварите кашу в молоке, добавив масла, до готовности, остудите. Протрите ее сквозь решето сразу на блюдо в виде горки. К каше подайте сахар и сливки.

Каша «Ковбой»

Требуется: *2/3 ст. молока, 3 ст. зерен кукурузы, 1 ст.л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Недозрелую кукурузу вылущите и отварите в подсоленной воде. Слейте воду. Добавьте молоко, соль по вкусу и тушите до готовности, чтобы зерна разварились. Перед подачей заправьте растопленным сливочным маслом.

Каша «Сливочный вкус»

Требуется: *5 ст. молока, 2 ст. гречневой крупы, 2/3 ст.*

сливок, соль.

Способ приготовления. Переберите гречневую крупу, высыпьте в кастрюлю и залейте молоком. Варите кашу на слабом огне до загустения. Подогрейте сливки. Вбейте сливки в кашу, посолите и размешайте. Уберите в духовой шкаф, предварительно накрыв крышкой, на несколько минут.

Каша «Русско-Китайская»

Требуется: *1 л молока, ½ ст. риса, ½ ст. пшена, 1,5 ст. л. сливочного масла, сахар, соль.*

Способ приготовления. Переберите рис и пшено. Промойте несколько раз в воде. Насыпьте крупы в кипящую воду (2 л) и варите несколько минут на слабом огне. Откиньте крупу на дуршлаг. Вскипятите молоко, насыпьте крупу и варите на слабом огне 15 минут. Добавьте соль, сахар по вкусу. Уберите в духовой шкаф, предварительно накрыв крышкой, на некоторое время. Перед подачей к столу полейте кашу растопленным сливочным маслом.

Каша «Любимая»

Требуется: *1,5 л молока, 1 ст. крупы ячневой, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко, осторожно всыпьте ячневую крупу, все время помешивая. Варите кашу до загустения, добавьте сливочное масло и посолите по вкусу.

«Бабушкина каша»

Требуется: *1 л молока, 1 ст. крупы перловой, 3 ст. л. сливочного масла, соль, сахар.*

Способ приготовления. Хорошо промойте перловую крупу и насыпьте в кипящую воду. Поварите крупу 10 минут и откиньте на сито, дайте стечь воде. Разогрейте подсоленное молоко и переложите в него крупу. Варите на слабом огне, помешивая, до загустения. Добавьте в кашу сахар по вкусу и сливочное масло, размешайте. Уберите в духовой шкаф, предварительно накрыв крышкой, чтобы упрела.

Каша «Сладенькая»

Требуется: *2 л молока, 2 ст. манной крупы, 4–5 ст. л. сахара, 60 г грецких орехов, 1/3 ст. сливок, 100 г ягодного сиропа, соль и ванилин по вкусу.*

Способ приготовления. В кипящее молоко с сахаром и солью высыпьте, помешивая, тонкой струйкой манную крупу. Варите кашу, продолжая мешать, на слабом огне 15 минут. Изрубите орехи. Добавьте в кашу ванилин по вкусу, порубленные орехи и сливки, все перемешайте. Кашу перед подачей на стол охладите. Наложив кашу в тарелки, полейте ее любым ягодным сиропом на Ваш вкус.

«Гурьевская» каша

Требуется: *2 ст. молока, 1 ст. манной крупы, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. сахара, ½ ст. сладкого миндаля, ½ порошка ванилина, 2 ст. л. грецких орехов.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко с сахаром и ванилином, всыпьте, помешивая, манную крупу. Варите 10 минут, слегка остудите, положите истолченный сладкий миндаль, все хорошо перемешайте. Намажьте сковороду сливочным маслом и выложите на нее кашу, посыпьте сахаром и тертыми грецкими орехами. Уберите кашу в горячий духовой шкаф до образования светло-коричневой корочки.

Раздел III
Напитки, коктейли

Из молока можно приготовить много различных напитков и коктейлей, которые будут иметь изумительный вкус. Есть и такие, кто просто не любит пить простое цельное молоко. Это не проблема. Добавьте в него любимый сок, сахар, смешайте – вот и получился вкусный полезный напиток, а можно добавить что-нибудь и из «горячительного» – пожалуйста, вечерний коктейль.

Напиток «Медвежонок»

Требуется: *2 л молока, 100 г меда.*

Способ приготовления. Доведите молоко до кипения и добавьте мед. Все хорошо смешайте или взбейте миксером.

Это очень полезный напиток, его можно использовать, добавив топленого масла, при простудных заболеваниях, так как он смягчает горло и облегчает дыхание.

Напиток «Цыпленок»

Требуется: *1,5 л молока, 3 яйца, 1,5 ст. л. сахара, 15 г ванилина.*

Способ приготовления. Отделите желтки от белка. Вскипятите молоко и опустите в него осторожно желтки, сахар и ванилин.

Взбейте молоко миксером.

Коктейль «Бразильский»

Требуется: *1 л молока, 0,5 л черного кофе, 7 ст. л. сливочного мороженого.*

Способ приготовления. Приготовьте кофе, остудите, процедите.

Добавьте молоко и мороженое, взбейте миксером.

Напиток «Клубничка»

Требуется: *1,5 л молока, 150 г клубничного сиропа.*

Способ приготовления. Растворите сироп в кипящем молоке, немного охладите и взбейте миксером. Разливая, можете добавить в стаканы кубики льда.

Напиток «Ягодка»

Требуется: *3 ст. молока, 800 г клубники, 4 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко с сахаром. Клубнику тщательно вымойте, удалите плодоножки и протрите через сито.

Осторожно, не переставая мешать, влейте молоко, чтобы оно не свернулось. Все хорошо смешайте.

Напиток «Розочка»

Требуется: *2 ст. молока, 800 г клубники, 2/3 ст. сливок, 2 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко. Взбейте сливки с сахаром. Клубнику тщательно вымойте, удалите плодоножки, протрите через сито. Смешайте все компоненты и взбейте

миксером. Добавьте в стакан с напитком кубик льда.

Напиток «Черничка»

Требуется: *3 ст. молока, 800 г черники, 2 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко, охладите. Чернику тщательно вымойте, удалите плодоножки и протрите через сито.

Смешайте все компоненты и взбейте миксером. При желании добавьте в стакан кубик льда.

Напиток «Малинка»

Требуется: *3 ст. молока, 3 ст. малины, сахар по вкусу.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко, охладите. Свежую малину промойте, очистите от плодоножек и разотрите с сахаром. Добавьте в малину молоко и взбейте миксером.

Напиток «Обезьянка»

Требуется: *3 ст. молока, 2 банана, 3 ст. л. сахарной пудры.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко, охладите. Очистите банан, порежьте на кусочки и протрите через сито, смешайте с сахарной пудрой. Соедините все компоненты и взбейте миксером.

Напиток «Вишенка»

Требуется: *4 ст. молока, 700 г вишни, 4 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко, охладите. Спелую вишню промойте, удалите косточки и протрите через сито.

Смешайте все компоненты и взбейте миксером.

Напиток «Малиновые сливки»

Требуется: *1,5 ст. молока, 2 ст. малины, ½ ст. сливок, 2 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко, охладите. Малину вымойте, очистите от плодоножек. Все компоненты

смешайте и взбейте с помощью миксера. Добавьте в стаканчик при желании кубик льда.

Напиток «Пчелка»

Требуется: *4 ст. молока, 450 г смородины, 3 ст. л. меда.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко с медом, охладите.

Промойте красную или черную смородину, очистите от плодоножек и протрите сквозь сито. Добавьте в смородину молоко, мешая, чтобы оно не свернулось и хорошо смешайте.

Напиток «Клюшка»

Требуется: *4 ст. молока, 2 ст. клюквенного сока, 4 яйца, 200 г сахара.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко, охладите. Влейте в молоко клюквенный сок. Взбейте желтки и сахар. Все компоненты смешайте и взбейте с помощью миксера. Добавьте в стаканчик кубик льда.

Напиток «Восток»

Требуется: *2 ст. молока, 800 г персиков, 1 ст. сливок, 6 ст. л. сахарной пудры.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко, охладите. Вымойте персики, удалите косточки. Плоды протрите сквозь сито.

Смешайте все компоненты и взбейте с помощью миксера.

Коктейль «Мулатка»

Требуется: *4 ст. молока, 4 ст. л. сахара, 4 яйца, 3 ст. л. растворимого кофе.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко, охладите, добавьте сахар, желтки, кофе. Все смешайте с помощью миксера. Подавая, добавьте в стаканы по кубику льда.

Коктейль «Африка»

Требуется: *3 ст. молока, 2/3 ст. черного кофе, 5 ст. л.*

сахарной пудры, 1 ст. сливок.

Способ приготовления. Вскипятите молоко, охладите. Взбейте сливки с сахарной пудрой, добавляя кофе. Все компоненты смешайте с помощью миксера.

Коктейль «Шоколадка»

Требуется: *4 ст. молока, 10 г ванилина, 4 ст. л. сахара, 3 яйца, 4 ст. л. какао.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко с ванилином. Какао смешайте с сахаром и небольшим количеством молока. Добавьте все в молоко и охладите. Все смешайте с помощью миксера.

Напиток «Необыкновенный»

Требуется: *4 ст. молока, 4 ст. л. сахара, 3 яйца, 40 г ванильного сахара.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко. Взбейте желтки с сахаром и добавьте, мешая, горячее молоко. Охладите, добавьте ванильный сахар и смешайте с помощью миксера.

Коктейль «Подростковый»

Требуется: *3 ст. молока, 70 г шоколада, 1,5 ст. л. сахара, 3 рюмки шоколадного ликера.*

Способ приготовления. Кипяченое молоко подогрейте и растворите в нем сахар и шоколад, охладите. Добавьте ликер и смешайте с помощью миксера. Подавая, положите в стаканы по кубику льда.

Коктейль «Буржуйский»

Требуется: *2 ст. молока, 2 яйца, 4 ст. л. сахара, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. ананасового сока, 3 рюмки коньяка.*

Способ приготовления. В молоко добавьте лимонный сок, коньяк, ананасовый сок и яйца, растертые с сахаром. Все компоненты смешайте с помощью миксера.

Напиток «Обжигающий»

Требуется: *3 ст. молока, 3 яйца, 1,5 ст. л. сахара, 100 г шоколада.*

Способ приготовления. Желтки разотрите с сахаром добела, всыпьте тертый шоколад. Залейте теплым кипяченым молоком и поставьте на медленный огонь. Мешайте, пока не загустеет, но не давайте вскипеть. Когда поднимется пена, разлейте в чашки.

Кисель «Густой»

Требуется: *1,5 л молока, 20 шт. миндаля, ½ ст. сахара, 6 ст. л. кукурузного крахмала.*

Способ приготовления. Обварите кипятком миндаль, очистите и измельчите. Налейте в стакан холодное молоко и смешайте его с крахмалом. Остальное молоко подогрейте и влейте в истолченный миндаль. Накройте крышкой и дайте постоять час.

Процедите молоко сквозь салфетку, всыпьте сахар и вскипятите. Добавьте муку, крахмал, разведенный в молоке, и еще раз доведите до кипения.

Коктейль «Малиновый»

Требуется: *2 ст. молока, 1 ст. малинового сока, 3 яйца, 1 ст. л. меда, 2 рюмки коньяка.*

Способ приготовления. Взбейте с помощью миксера желтки, добавьте мед, малиновый сок, кипяченое молоко. Все компоненты смешайте с помощью миксера. Подавая, добавьте по кубику льда.

Раздел IV
Кислое молоко

У Вас прокисло молоко? Что же, это не беда! Кислое молоко пользуется очень большим спросом. Болгарская молочнокислая бактерия используется для закваски молока во многих странах, так как оно очень полезно для организма. Многие любят его даже больше, чем свежее. Из простокваши можно приготовить некоторые блюда, рецепты которых мы Вам предлагаем.

Суп «Беленький»

Требуется: *1,5 л простокваши, 7 ст. л. сметаны, 3 ст. л.*

муки, 6 шт. картофеля, соль, зелень, 150 г копченого мяса.

Способ приготовления. Взбейте хорошо прокисшее молоко.

Размешайте сметану с мукой и добавьте 2 ст. л. прокисшего молока, вылейте все в молоко и подогрейте, не давая закипать. Отварите картофель и порежьте. Нарежьте кусочками мясо, изрубите зелень. Добавьте все в суп и посолите по вкусу.

Холодный борщ «Киевская Русь»

Требуется: *3 л простокваши, 4 свежих небольших огурца, 15 шт. редиса, 3 шт. свеклы, щавель, 1,5 ст. сметаны, зелень, соль, сахар.*

Способ приготовления. Отварите свеклу и нарежьте ее брусочками или соломкой. Измельчите щавель и поварите в кипящей воде 4 минуты. Охладите. Мелко нарежьте свежие огурцы и редис. Взбейте простоквашу и залейте приготовленные компоненты, добавьте зелень. Отдельно взбейте сметану. Все смешайте, добавьте соль и сахар по вкусу.

Суп «Крапивный»

Требуется: *1 л кислого молока, 50 г листьев молодой крапивы, 4 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, черный перец.*

Способ приготовления. Промойте несколько раз молодую крапиву в холодной воде, отожмите и ошпарьте подсоленным кипятком.

Откиньте на дуршлаг, отцедите, мелко порубите и положите в кипящую воду. Поварите суп 10 минут, снимите с огня и заправьте взбитыми яйцами и кислым молоком. Перед подачей к столу положите сливочное масло и посыпьте черным перцем по вкусу.

Окрошка «Кисленькая»

Требуется: *1 л простокваши, 10 долек чеснока, 2 свежих огурца, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, 2 шт. картофеля, зелень, соль.*

Способ приготовления. Отварите картофель в кожуре, очистите и мелко нарежьте. Разотрите чеснок, мелко нарежьте огурец и зелень укропа. В простоквашу положите все компоненты и тщательно перемешайте, добавьте 2 ст. холодной кипяченой

воды, посолите по вкусу.

Напиток «Весна»

Требуется: *1 л простокваши, соль, зелень укропа.*

Способ приготовления. Молоко охладите, взбейте с мелко нарезанной зеленью, добавьте соль по вкусу.

Напиток «Лето»

Требуется: *1 л простокваши, 3 ст. томатного сока, 1 ст. сметаны, соль.*

Способ приготовления. Простоквашу охладите, добавьте томатный сок, сметану и тщательно смешайте. Можно добавить зелень.

Напиток «Свежесть»

Требуется: *4 ст. простокваши, 300 г свежих огурцов, соль, зелень.*

Способ приготовления. Кислое молоко охладите. Натрите на крупной терке свежие огурцы, мелко нарежьте зелень. Все компоненты смешайте с помощью миксера, посолите по вкусу.

Напиток «Зайка»

Требуется: *2/3 л простокваши, 1,5 ст. морковного сока, 1 ст. томатного сока, соль.*

Способ приготовления. Простоквашу охладите, взбейте, добавляя томатный и морковный сок. Посолите по вкусу.

Напиток «Яблочный»

Требуется: *3 ст. простокваши, 2 ст. яблочного пюре, 1 ст. томатного сока, соль, сахар.*

Способ приготовления. Простоквашу охладите, взбейте, добавляя томатный сок и яблочное пюре, соль и сахар по вкусу.

Желе из простокваши

Требуется: *0,5 л простокваши, 15 г желатина, 4 ст. л. сахара, 5 г ванилина.*

Способ приготовления. Смешайте простоквашу с сахаром и ванилином, хорошо взбейте, добавьте растворенный желатин, перемешайте, разлейте в формочки и уберите в холодное место.

Для желе желательно использовать пастеризованную простоквашу.

Закуска «Зеленая»

Требуется: *2 ст. кислого молока, 100 г сельдерея, 60 г толченых грецких орехов, 2 ч. л. лимонного сока, зелень петрушки, 4 зубчика чеснока, соль.*

Способ приготовления. Отцедите слегка кислое молоко. Натрите на мелкой терке сельдерей. Положите в кислое молоко сельдерей, грецкие орехи, лимонный сок, мелко нарезанную зелень петрушки и толченый чеснок. Посолите по вкусу и все смешайте. Можно положить 2 ст. л. сметаны.

Закуска «Миг»

Требуется: *2 ст. кислого молока, зелень петрушки, 40 г хрена, соль, 1 ст. л. сметаны.*

Способ приготовления. Отцедите слегка кислое молоко.

Нарежьте мелко зелень петрушки и натрите на мелкой терке хрен. Положите в молоко петрушку, хрен, посолите по вкусу и перемешайте.

Салат с кислым молоком из помидоров

Требуется: *1 ст. кислого молока, 0,5 кг спелых помидоров, 1 небольшая луковица, 4 ст. л. растительного масла, 4 яйца, зелень петрушки, соль.*

Способ приготовления. Вымойте помидоры, очистите и нарежьте кружочками. Сварите вкрутую яйца и порежьте. Петрушку и лук мелко порежьте. Отцедите кислое молоко и взбейте с растительным маслом. Положите на дно в салатницу петрушку, ряд помидоров, яйца, немного лука, остальные помидоры, посыпьте оставшейся петрушкой и луком, заправьте салат взбитым кислым молоком. Уберите салат на полчаса в холодильник или холодное место.

Салат с кислым молоком из лука

Требуется: *1,5 ст. кислого молока, 2 луковицы, черный перец, соль, 1 ст. л. сметаны.*

Способ приготовления. Отцедите слегка кислое молоко.

Нарежьте крупно лук, заправьте кислым молоком, посолите, поперчите по вкусу и уберите на полчаса в прохладное место.

Такой салат лучше всего подавать с отварным картофелем.

Салат «Озорник»

Требуется: *1 ст. простокваши, 700 г редьки, соль, перец, зеленый лук.*

Способ приготовления. Очистите и хорошо промойте редьку.

Натрите ее на крупной терке, посолите и поперчите по вкусу, заправьте простоквашей. Посыпьте салат нарезанным зеленым луком.

Раздел V
Блюда, приготовленные на основе молока

Наша пища становится вкуснее, если есть ее с молоком.

Этот замечательный продукт служит основой для многих питательных блюд или придает им потрясающий вкус.

«Капустник»

Требуется: *1,5 л молока, 2 кочана капусты, 2 ст. сливок, 4 ст. л. тертых сухарей, 1 ст. л. тертого сыра.*

Способ приготовления. Нашинкуйте свежую капусту, положите в кипящее молоко и варите до мягкости. Откиньте капусту на решето, переложите на сковороду, залейте сливками, посыпьте сухарями и сыром. Поставьте в духовку для запекания.

Картофель с молочным соусом

Требуется: *2 ст. молока, 6 шт. картофеля, ½ луковицы, ½ ст. л. сливочного масла, зелень, соль.*

Способ приготовления. Отварите картофель, очистите, нарежьте. Посолите по вкусу и положите в кастрюлю. Мелко

нарезанный лук поджарьте на сливочном масле, добавьте молоко. Залейте картофель, накройте крышкой и вскипятите 2 раза. Подавая к столу, посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки или зеленым луком.

Пюре «Каштан»

Требуется: *2 ст. молока, 200 г каштанов, 3 ст. л. сливочного масла, ½ ст. сливок, соль.*

Способ приготовления. Каштаны очистите, обдайте кипятком, снимите кожицу. Положите в кастрюлю 1,5 ст. л. сливочного масла, каштаны и залейте молоком. Варите, пока каштаны не разварятся. Протрите сквозь сито, посолите по вкусу.

Размешайте со сливками, добавьте остальное масло и вскипятите.

Это пюре можно использовать как соус к птице, если развести его пожиже молоком.

Пюре из белой фасоли

Требуется: *1,5 ст. молока, 2 ст. белой фасоли, соль, 2 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Фасоль хорошо промойте и замочите на 4 часа в холодной воде. Сварите фасоль в этой же воде, откиньте на дуршлаг, протрите через сито. Влейте, взбивая, горячее молоко, добавьте соль по вкусу и сливочное масло.

Мамалыга «Северная Америка»

Требуется: *4 ст. молока, 1,5 ст. кукурузной муки мелкого помола, 3 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. тертого сыра, соль.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко и посолите по вкусу.

Добавьте 1 ст. л. сливочного масла и насыпьте, помешивая в одном направлении, тонкой струйкой кукурузную муку. Варите смесь до загустения, снимите с огня и смешайте с сыром.

Перед подачей на стол каждую порцию полейте растопленным сливочным маслом.

Мамалыгу нужно подавать к столу горячей, так она вкуснее.

«Зимние шарики»

Требуется: *3 ст. молока, 4 яйца, 5 ст. л. сахарной пудры, ванильный сахар, 1 ст. л. муки.*

Способ приготовления. Разделите осторожно яйца на белки и желтки. Белки взбейте в густую пену и смешайте с 3 ст. л. сахарной пудры. Вскипятите молоко с ванильным сахаром, добавив его по вкусу. В кипящее молоко опускайте столовой ложкой массу из белков. Варите 5 минут и выньте шумовкой.

Разотрите желтки с оставшейся сахарной пудрой и мукой, добавьте в молоко, в котором варились белки. Поставьте на огонь и доведите до загустения, не давая закипать, охладите.

Выложите шарики на блюдо и залейте приготовленным соусом.

Желе «Молочное»

Требуется: *2 ст. молока, ½ ч. л. тертой лимонной цедры, 15 г ванилина, 1 ст. сахара, 12 г желатина, 2 яйца.*

Способ приготовления. Замочите желатин в холодной воде.

Молоко, желательно обезжиренное, вскипятите и снимите с огня. Добавьте сахар, щепотку соли, ванилин, лимонную цедру и размешайте. Отделите осторожно желтки от белков. Желтки взбейте, добавляя по ½ ч. л. горячего молока. Белки взбейте в крутую пену. В оставшееся молоко добавьте, помешивая, взбитые желтки и желатин. Когда смесь немного остынет и растворится желатин, добавьте взбитые белки.

Разлейте желе в формочки и уберите в холодильник, чтобы смесь застыла.

«Печеная морковка»

Требуется: *1 л молока, 800 г моркови, 1,5 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сахара, ванилин, пакетик крахмала, 3 яйца.*

Способ приготовления. Натрите на терке морковь и потушите с 1/3 ст. воды в кастрюле, накрыв крышкой, до мягкости.

Взбейте молоко с яйцами и крахмалом, добавьте сахар, ванилин по вкусу и хорошо перемешайте. Молоком залейте морковь и поставьте для запекания в духовой шкаф.

Мороженое молочное

Требуется: *1 л молока, 1,5 ст. сахара, 10 яиц, 2 пакетика ванильного порошка.*

Способ приготовления. Прокипятите молоко с сахаром. Взбейте 4 желтка и 4 яйца, можно взбить одни желтки, и постепенно подливайте их в теплое молоко, непрерывно размешивая.

Поставьте на огонь и размешивайте, пока смесь не загустеет, но не доводите до кипения. Снимите с огня, мешайте еще 3–4 минуты, пока смесь немного не остынет, добавьте ваниль.

Процедите через сито и уберите в холодное место, чтобы смесь остыла. Полученный крем заморозьте в специальной машине-мороженице. Вы знаете как приготовить молочное мороженое. Добавляя в него ароматические вещества, любимые орехи и фрукты, Вы получите новый вид мороженого. Можете подавать его в разных формах и именовать, как пожелает Вам Ваша душа, все зависит от Вашей фантазии.

Раздел VI
Соусы

С помощью молока можно приготовить много разных соусов к различным блюдам: мясу, птице, сладким блюдам. Смело по вкусу добавляйте любимые специи, приправы и получите необыкновенно вкусный и изысканный соус, который будут хвалить Ваши гости или домочадцы.

Молочный соус к вареной телятине, курице

Требуется: *1,5 ст. молока, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 1 ч. л. сахара, лимонная цедра, соль.*

Способ приготовления. Прожарьте муку на сковороде с маслом, разведите молоком, размешайте до гладкости и вскипятите 2 раза. Когда немного остынет, вбейте желтки, добавьте соль по вкусу, сахар и натертую лимонную цедру. Налейте 1,5 ст. бульона, в котором варились курица или телятина, и доведите до кипения, но не кипятите. Процедите приготовленный соус.

«Простота»

Требуется: *1 ст. молока, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, соль, перец.*

Способ приготовления. Прожарьте муку с маслом и влейте постепенно горячее молоко. Варите соус, помешивая, 10 минут, посолите и поперчите по вкусу.

Соус по-английски

Требуется: *0,5 л молока, 2,5 ст. л. сливочного масла, ½ ст. сливок, 100 г белого пшеничного хлеба, ½ луковицы, гвоздика, соль.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко, добавьте хлеб, протертый через сито без корок, сливочное масло, очищенную головку лука, воткнув в него гвоздику, и посолите по вкусу.

Варите 10 минут, уберите луковицу, остальную массу взбейте, добавляя сливки. Этот соус подавайте горячим к вареному мясу и птице.

Соус «Пикантный»

Требуется: *0,5 л молока, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 4 яйца, 15 г уксуса, ½ ч. л. черного молотого перца, соль.*

Способ приготовления. Нагрейте масло, обжарьте в нем муку, посолите по вкусу и разведите горячим молоком. Доведите, непрерывно помешивая, до кипения, процедите, охладите. К приготовленному соусу добавьте желтки и размешайте. Заправьте уксусом, перцем и солью по вкусу, процедите через сито. Соус подавайте холодным.

Соус «Сырный»

Требуется: *0,5 л молока, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 3 яйца, 200 г пармезана.*

Способ приготовления. Нагрейте 1 ст. л. масла, обжарьте в нем муку, посолите по вкусу и разведите горячим молоком.

Доведите, непрерывно помешивая, до кипения, процедите. В кипящий соус добавьте тертый пармезан и размешайте.

Заправьте соус яичными желтками и оставшимся сливочным маслом. Этот соус нужно подавать горячим к мясу.

Соус «Рассвет»

Требуется: *0,5 л молока, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л.*

муки, 1,5 ст. томатного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Нагрейте 1 ст. л. масла, обжарьте в нем муку, посолите по вкусу и разведите горячим молоком.

Доведите, непрерывно помешивая, до кипения, процедите. В соус добавьте томатный сок, соль и перец по вкусу, заправьте оставшимся сливочным маслом. Этот соус можно подавать к макаронным изделиям.

Молочный соус к пудингу

Требуется: *1,5 ст. молока, 2 яйца, 1 ч. л. муки, 3 ст. л. сахара, ванилин.*

Способ приготовления. Разотрите сахар с яичными желтками и мукой, залейте горячим молоком. Варите соус до загустения, непрерывно помешивая. Снимите с огня, процедите, добавьте ванилин по вкусу.

Соус «Шоколадный»

Требуется: *1,5 ст. молока, 2 яйца, 3 ст. л. сахара, 1,5 ст. л. какао, 1 ч. л. муки, ванилин.*

Способ приготовления. Разотрите сахар с желтками, добавьте какао и муку, размешайте и залейте горячим молоком. Варите до загустения, непрерывно помешивая. Снимите с огня, процедите и добавьте немного ванилина.

Раздел VII
Кремы молочные

Вы задумались над тем, что подать на завтрак или на десерт, чтобы это было вкусно и красиво? Лучшее решение – крем.

Этот изысканный десерт придется по душе взрослым и детям.

Крем «Миндальный»

Требуется: *3 ст. молока, ½ ст. сладкого миндаля, ½ ст. сахара, 8 шт. горького миндаля, сироп или молочный соус к сладким блюдам.*

Способ приготовления. Очистите миндаль, измельчите и разведите молоком. Процедите, отожмите и всыпьте сахар.

Отделите яичные желтки, смешайте с миндальным молоком,

размешайте и процедите сквозь сито. Влейте смесь в формочки и поставьте в посуду с кипящей водой. Как только поставите, то сразу уменьшите огонь, чтобы вода не кипела. Когда молоко загустеет так, что его можно резать ножом, выньте формы и поставьте в холодное место. Выложите крем на блюдо и полейте сиропом, молочным или шоколадным соусом.

Крем «Забава»

Требуется: *2,5 ст. молока, ¾ ст. молотого кофе, 2/3 ст. сахара, 10 яиц, фрукты.*

Способ приготовления. Сварите крепкий кофе и смешайте его с кипяченым молоком, сахаром, яичными желтками. Тщательно размешайте и процедите сквозь сито. Влейте смесь в формочки и поставьте в посуду с кипящей водой. Как только поставите, то сразу уменьшите огонь, чтобы вода не кипела. Когда молоко загустеет так, что его можно резать ножом, выньте формы и поставьте в холодное место. Выложите крем на блюдо и украсьте нарезанными бананами, киви, клубникой.

Крем «Этюд»

Требуется: *2 ст. молока, плитка шоколада, 10 яиц, ½ ст. сахара.*

Способ приготовления. Натрите на терке шоколад, всыпьте его вместе с сахаром в молоко и вскипятите. Когда молоко остынет, добавьте желтки, размешайте и процедите сквозь сито. Влейте смесь в формочки и поставьте в посуду с кипящей водой. Как только поставите, то сразу уменьшите огонь, чтобы вода не кипела. Когда молоко загустеет так, что его можно резать ножом, выньте формы и поставьте в холодное место.

Выложите крем на блюдо и полейте молочным соусом или подайте соус отдельно.

Крем «Влюбленный»

Требуется: *1,5 ст. густых сливок, 2/3 ст. сахарной пудры, 12 г желатина, ванилин.*

Способ приготовления. Растворите желатин в холодной воде и оставьте на 20 минут, после чего отожмите и растворите, хорошо помешивая, в ¼ ст. кипятка. Влейте сливки в кастрюлю,

поставьте в холодную воду и взбивайте до образования густой пены. Добавьте, все время помешивая, сахарную пудру, ванилин по вкусу и влейте растворенный желатин. Разлейте крем в формочки и охладите.

Крем «Валентинов день»

Требуется: *1 ст. сметаны, 10 г желатина, ½ ст. сахарной пудры, ванилин, 250 г малины.*

Способ приготовления. Влейте сметану в кастрюлю, поставьте в холодную воду. Добавьте в сметану сахар, ванилин по вкусу и взбивайте, пока сметана не увеличится вдвое. Малину тщательно вымойте в холодной воде и протрите сквозь сито.

Смешайте сметану с протертой ягодой и добавьте, все время помешивая, растворенный желатин. Разлейте крем в формочки, положите по клубничке и охладите.

Раздел VIII
Творожные блюда

Запеканка «Любовь»

Требуется: *0,5 кг творога, 3 шт. картофеля, 3 ст. л. муки, 4 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, соль.*

Способ приготовления. Отварите картофель, пропустите через мясорубку, добавьте творог, яйца, муку, соль по вкусу. Все хорошо перемешайте. Смажьте приготовленную форму маслом, положите в нее подготовленную массу. Полейте сверху жидкой сметаной и поставьте в духовой шкаф для запекания.

Творожники «Городские»

Требуется: *0,5 кг творога, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, 1/5 ст. муки, ванильный сахар, соль.*

Способ приготовления. Пропустите творог через мясорубку или протрите через сито в глубокое блюдо. Добавьте половину муки, яйцо, сахар, соль, ванилин по вкусу. Хорошо перемешайте и разделите на равные лепешки. Каждую из них обваляйте в муке и обжарьте с двух сторон на разогретой сковороде с маслом до образования румяной корочки.

Галушки из творога

Требуется: *0,5 кг творога, 2 яйца, 3 ст. л. сахара, 1 ст. муки, 1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Протрите творог сквозь сито, добавьте яйца, сахар, растопленное сливочное масло, соль и хорошо перемешайте, всыпьте муку и замесите. Из творожного теста сформируйте клецки. Опустите их в кипящую подсоленную воду и варите, пока не всплывут. Выньте готовые галушки шумовкой и положите на блюдо, полейте сметаной или растопленным сливочным маслом. Можно обвалять галушки в поджаренных на сливочном масле тертых сухарях.

Сырники «Древнерусские»

Требуется: *1 кг творога, 2 яйца, 2 ст. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. тертых сухарей.*

Способ приготовления. Протрите творог сквозь сито, добавьте яйца, муку, соль по вкусу. Готовое тесто раскатайте на разделочной доске, посыпанной мукой, и нарежьте на кусочки или вырежьте формочкой кружочки. Опустите сырники в подсоленный кипяток. Выньте шумовкой, когда они всплывут, и облейте растопленным сливочным маслом, посыпьте тертыми сухарями.

Сырники «Хрустящие»

Требуется: *1 кг творога, 2 яйца, 2 ст. муки, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, сахар, соль.*

Способ приготовления. Протрите творог сквозь сито, добавьте яйца, муку, соль по вкусу. Раскатайте на разделочной доске, посыпанной мукой, и вырежьте формочкой кружочки. Обжарьте на разогретой сковороде с двух сторон до золотистого цвета.

Выложите на блюдо, полейте сметаной и подайте к столу с сахаром.

Вареники «Обыкновенное чудо»

Требуется: *0,5 кг творога, 3 яйца, ½ ст. молока, 2 ст. муки, 2 ст. л. сахара, 4 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. В молоко вбейте 1 яйцо, посолите, всыпьте муку и замесите крутое тесто. Творог пропустите через мясорубку или протрите сквозь сито, добавьте в него сахар, желток, 1 ст. л. растопленного сливочного масла, ½ ч. л. соли и тщательно перемешайте. Раскатайте тонко тесто, стаканом вырежьте кружочки, смажьте взбитым белком. Положите на каждый кружочек по 1 ч. л. творожной массы, края соедините и защипите. Опустите вареники в подсоленный кипяток и варите. Выньте, когда они всплывут, шумовкой.

Положите на блюдо и полейте растопленным сливочным маслом.

К столу подайте отдельно сметану, сахар или мед.

Творожная масса «Медок»

Требуется: *250 г творога, 1 яйцо, 150 г натурального меда, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Протрите творог через сито. Желтки разотрите с сахаром и подогретым медом. Все компоненты смешайте, добавьте мягкое сливочное масло и взбейте. Подайте отдельно к столу взбитые сливки.

Творожок «Любительский»

Требуется: *250 г творога, 50 г зеленого лука, 3 ст. л. сметаны, соль.*

Способ приготовления. Нарежьте мелко помытый зеленый лук, смешайте с творогом, посолите по вкусу и залейте сметаной.

«Сладкий завтрак»

Требуется: *0,5 кг творога, 3 ст. л. сметаны, 150 г сливочного масла, 1 ст. сахара, 1 ст. л. какао, ванильный сахар.*

Способ приготовления. Размягченное сливочное масло нарежьте на небольшие кусочки, положите в кастрюлю и взбивайте до пышности деревянной лопаточкой. Добавьте сахар, ванилин по вкусу, щепотку соли, какао и все хорошо перемешайте.

Протрите творог через сито. Добавляйте небольшими порциями творог и сметану, тщательно вымешивая. Выложите готовую массу на блюдо, украсьте толчеными орехами или

свежими ягодами. Уберите в холодное место.

Пудинг «Восточные ночи»

Требуется: *0,5 кг творога, 4 яйца, ½ ст. сахара, 100 г изюма, 70 г орехов, 1 свежее яблоко, апельсиновая цедра, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сухарей.*

Способ приготовления. Истолките сухари и просейте сквозь сито. Нарубите орехи, слегка обжарьте и разотрите с сахаром (2 ст. л.) Очистите и промойте изюм. Мелко нарежьте яблоко.

Протрите творог сквозь сито, добавьте сахар, растопленное сливочное масло, яичные желтки, соль (½ ч. л.), натертую апельсиновую цедру и тщательно взбейте деревянной лопаточкой. Смешайте творожную массу с сухарями, яблоком, орехами, изюмом и взбитыми белками, все хорошо разотрите.

Подготовленную форму для пудинга смажьте сливочным маслом, посыпьте сахаром, наполните творожной массой и варите на пару около часа, подливая в кастрюлю воду. Готовый пудинг выложите на блюдо и полейте сладким молочным соусом.

Как приготовить ланч

Между стаканом кефира или сока, выпитым рано утром, и сытным обедом проходит около пяти-шести часов. И большинство людей в 10–11 часов утра уже задумываются о том, что неплохо было бы перекусить. А если отказывать себе в этом у Вас нет причин, то почему бы не устроить себе второй завтрак – ланч.

Для того чтобы подкрепить силы, Вам и Вашим близким в первой половине дня нужен «привал для ланча». Вкусный и полезный второй завтрак можно приготовить везде, где бы Вы ни находились: дома, на работе или на даче.

Ланч должен быть сытнее первого завтрака. Но не забывайте о том, что Вас ждет впереди питательный обед. В обеденный перерыв у Вас будет больше времени и возможности подкрепиться как следует.

Именно поэтому так важно получить необходимую энергию от утренней пищи и сохранить аппетит для обеда после второго завтрака. Это получится легко, если Вы будете следовать нашим советам. Ведь в этой книге собраны рецепты тех блюд, которые идеально подходят для ланча.

В рецептуре блюд к ланчу непременными компонентами являются овощи и фрукты, натуральные соки и молочные продукты, содержащие в себе большое количество витаминов и питательных свойств. Именно их наличие в Вашей крови позволит Вам чувствовать себя прекрасно в течение всего дня.

Пришла пора отказаться от ланча с привычными бутербродами и скучными кашами. С нашей помощью Вы можете значительно разнообразить второй завтрак и превратить его в настоящий праздник. Проверено многими: вкусный ланч обеспечит отличное настроение. Приятного аппетита!

Раздел I
Ланч для домашних

Некоторые люди, которых можно назвать счастливыми, не знают, что такое ланч на работе. Они во время второго завтрака находятся дома. Поэтому у этих счастливцев есть возможность порадовать себя и своих близких чем-нибудь особенно вкусным в этот утренний час.

Для ланча Вы можете приготовить легкий овощной или фруктовый суп. Они отличаются от горячего первого на обед своей легкостью. После первого завтрака Ваши домашние

проголодались, и им необходимо небольшое подкрепление сил перед обедом. Бутерброды оставьте на крайний случай, а в домашних условиях побалуйте близких вкусными и ароматными супами для ланча.

Суп-пюре для ланча «Яблонька»

Требуется: *200 г яблок, 1 ст. л. сахара, 1 лимон, 70 г белого хлеба, 2 ст. воды, 3 ст. л. риса.*

Способ приготовления. Яблоки помойте, нарежьте ломтиками и очистите от семян. Залейте яблоки горячей водой, накройте кастрюлю крышкой и закипятите. Затем убавьте огонь и варите яблоки до тех пор, пока они не станут мягкими. Отваренные яблоки протрите через сито.

Отделите корку от белого хлеба и порежьте мякоть небольшими кубиками. Хлебные кубики добавьте в яблочное пюре. Рис хорошенько промойте и залейте водой. Отварите его до готовности и слейте оставшуюся воду. Рис засыпьте в яблочную смесь. Лимон очистите от кожуры и мелко порежьте. Кусочки лимона и сахар добавьте в пюре. Разбавьте суп-пюре кипяченой водой до нужной Вам консистенции.

«Восточное лакомство»

Требуется: *150 г риса, 150 г кураги, 50 г сливочного масла, ½ л фруктового йогурта, 2 ст. л. сахара, корица, 1,5 ст. воды.*

Способ приготовления. Рис хорошенько промойте и отварите в воде до готовности. Оставшуюся воду слейте и добавьте в рис масло. Курагу замочите в теплой воде на 10–15 минут. После этого закипятите ее и варите на медленном огне около 10 минут.

Смешайте отваренный рис и курагу, добавьте сахар и корицу по вкусу. Все заправьте фруктовым йогуртом.

«Лакомка»

Требуется: *½ л молока, ½ л воды, 6 ст. л. овсяных хлопьев «Геркулес», 2 ч. л. сливочного масла, 2 яблока, 2 ст. л. изюма, соль, сахар, корица.*

Способ приготовления. Воду закипятите, а после этого добавьте в воду молоко. Сразу же после этого добавьте овсяные

хлопья и специи по вкусу. Изюм промойте и замочите в теплой водой на 10 минут. А после этого изюм засыпьте в общую смесь. Доведите суп до кипения и убавьте огонь.

Помешивая, кашу варите в течение 15 минут. После этого снимите с огня.

Яблоки помойте, порежьте дольками и очистите от сердцевины.

Потрите яблоки на крупной терке. Яблочное пюре добавьте в овсяную кашу и хорошенько перемешайте.

«Пестрый»

Требуется: *½ ст. пшеничной крупы, 1 вареное яйцо, 1 ст. свежей клюквы, 1 яблоко, ½ л кефира, корица, соль, 1,5 ст. воды.*

Способ приготовления. Воду закипятите и посолите. В кипящую воду залейте пшеничную крупу и доведите кашу до кипения.

Убавьте огонь и варите 6–7 минут. После варки пусть каша настоится некоторое время, а затем слейте оставшуюся в каше жидкость.

Вареное яйцо очистите и порежьте кубиками. Яблоко помойте, очистите от семян и порежьте кубиками. В пшеничную кашу добавьте порезанные продукты, промытую клюкву и специи по вкусу. Разведите суп кефиром.

«Рог изобилия»

Требуется: *300 г чернослива, 2 ст. л. сахара, 1 ст. фруктового сока, 1 ст. л. крахмала, корица, соль, 1 лимон.*

Способ приготовления. Чернослив промойте холодной водой и залейте немного остывшей кипяченой водой. Пусть он набухнет. После этого поставьте его на огонь и варите пока он не разварится. Протрите чернослив через сито и в полученное пюре добавьте специи по вкусу. Также влейте фруктовый сок.

Крахмал разведите в теплой воде и добавьте к общей массе.

Суп на слабом огне доведите до кипения. После чего сразу снимите его с огня. Перед употреблением охладите суп и добавьте, в уже охлажденный, лимон, нарезанный дольками.

Как Вы наверняка убедились это довольно необычные и интересные рецепты супов. Вашим домашним, особенно малышам, они придутся по вкусу. Ведь в них так много вкусных фруктов. Используйте для их приготовления соки или йогурты, которые Ваши дети просто обожают. После такого ланча уже никто не будет торопить Вас с обедом, и Вы сможете целиком себя посвятить срочным делам.

Если Вы решили приготовить на второй завтрак что-нибудь из рыбы, это просто замечательно. Рыба – незаменимый компонент в здоровом питании. Приготовить новое и очень вкусное блюдо из рыбы можно по любому из предложенных рецептов.

Запеченная рыба «Молочное море»

Требуется: *300 г филе рыбы, 2 яйца, ½ ст. молока, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, соль.*

Способ приготовления. Мясо рыбы очистите от костей и нарежьте на одинаковые кусочки. Обжарьте их в глубокой сковороде на растительном масле. Накройте сковороду крышкой и убавьте огонь. Добавьте немного воды к рыбе и потушите около 10 минут.

Яйца смешайте с молоком, посолите по вкусу. Хорошенько взбейте молочную смесь. На сковороде растопите сливочное масло и равномерно разложите кусочки рыбы. После этого залейте рыбу приготовленным соусом и запекайте в духовке при средней температуре до готовности.

Рыбная запеканка «Забава к ланчу»

Требуется: *250 г рыбы, 100 г сушеных грибов, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. плавленого сыра, 1 ст. л. сливочного масла, 100 г майонеза, соль, перец.*

Способ приготовления. Любые сушеные грибы залейте водой, дайте постоять около 20 минут. Затем отварите их в этой же воде. После того как они сварятся, слейте бульон, а грибы охладите. Затем нарежьте и обжарьте на сковороде с добавлением масла.

Обжаренные грибы смешайте с мукой. На сковороду выложите сырое рыбное филе, на него – грибную массу. Залейте все майонезом. Сыр натрите на терке и посыпьте им запеканку сверху. Поставьте сковородку в нагретую духовку и запекайте до готовности.

Рыбный омлет «Нежный»

Требуется: *200 г рыбы, 1 яйцо, 2/3 ст. молока, 2 ст. л. очищенных грецких орехов, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л.*

майонеза, соль, перец, зелень.

Способ приготовления. Мясо рыбы промойте, очистите от костей.

Порежьте филе рыбы на небольшие тонкие кусочки. В небольшую чашку сложите эти кусочки и залейте майонезом. Поставьте чашку в холодильник на 20 минут.

В чашку с молоком разбейте яйцо, добавьте соль и перец по вкусу и хорошенько перемешайте. Рыбу достаньте из холодильника и тут же обжарьте на сковороде в накаленном растительном масле до золотистой корочки.

Сложите обжаренную рыбу в глубокую сковородку, посыпьте измельченными орехами, разложите лимонные дольки и все залейте молочным соусом. Поставьте сковороду в духовку, предварительно нагретую до средней температуры. После этого сделайте огонь умеренным и выпекайте омлет в течение 5–7 минут.

Говорят, некоторые просто не могут жить без омлета – безусловно утреннего блюда. Рыбный омлет – отличная возможность сделать обычный омлет еще вкуснее.

Если Вы полны желания включить в свой рацион как можно больше овощей и ягод, то, может быть, овощные блюда для ланча станут лучшим выходом из такой ситуации.

«Радуга»

Требуется: *300 г краснокочанной капусты, 2 яблока, 3 ст. л. шпика, 1 луковица, 2 шт. гвоздики, 1 лимон, соль, 1 ч. л. сахара, 1,5 ч. л. уксуса.*

Способ приготовления. Капусту мелко нашинкуйте и ссыпьте в кастрюлю. Добавьте туда же все специи и уксус. Шпик мелко нарежьте и засыпьте в кастрюлю. Лук очистите и мелко нашинкуйте. Лук соедините с капустой. Долейте немного воды в капусту и поставьте ее тушить до полуготовности.

Яблоки помойте, очистите от сердцевины и порежьте дольками средней толщины. Поверх капусты уложите яблоки равномерным слоем. Кастрюлю накройте крышкой и поставьте на огонь.

Теперь Вам нужно тушить капусту до полной готовности. Лимон очистите от кожуры и порежьте дольками. Блюдо с капустой украсьте дольками лимона.

«Красная заря»

Требуется: *300 г свеклы, 1 морковь, 1 корень петрушки, ½ ст. сметаны, 3 ст. л. томатного сока, 1 лимон, 1 ст. л. муки, 20 г сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Очистите и порежьте тонкой соломкой свеклу, морковь и петрушку. Засыпьте измельченные овощи в глубокую сковороду и сбрызните все соком, который Вы выдавили из лимона. Добавьте в сковороду масло и немного воды. Тушите на среднем огне до готовности, подливая по необходимости воду и помешивая.

Готовое блюдо заправьте сметаной, смешанной с томатным соусом и мукой. Посолите по вкусу.

«Миланские башни»

Требуется: *300 г помидоров, 2 ст. л. маргарина, 150 г панировочных сухарей, 100 г ветчины, зелень петрушки, перец, соль, 1 яйцо.*

Способ приготовления. Помидоры опустите сначала в горячую воду, а затем в холодную. После этого Вам будет легко снять с них кожицу. Очищенные помидоры нарежьте ломтиками.

Яйцо отварите и порежьте кружочками толщиной в 1–1,5 см.

Маргарин растопите на сковороде и положите туда помидоры, предварите обваляв их в сухарях.

Ветчину порежьте тонкими ломтиками и положите вторым слоем на помидоры. На ветчину – веточки петрушки. Следующий слой выложите из кружочков яиц, этот слой слегка посолите и поперчите. После яиц снова петрушка, за ней – ветчина.

В завершение положите кружочек помидора на каждую «башенку». Не забудьте прежде помидоры обвалять в сухарях.

Посолите и поперчите по вкусу верхний слой. Положите на каждую башенку небольшой кусочек маргарина. После всего этого поставьте сковороду в духовку, предварительно нагретую.

При средней температуре выпекайте «башенки» до образования румяной корочки.

«Серебро фараонов»

Требуется: *2 баклажана, 200 г мясного фарша, 3 помидора, 2 ст. л. плавленого сыра, 2 дольки чеснока, перец, соль, петрушка, 2 ст. л. сметаны.*

Способ приготовления. Баклажаны помойте, очистите от «хвостиков» и разрежьте пополам вдоль. Ложкой выньте

серединку и смешайте ее с мясным фаршем.

В фарш также добавьте измельченный чеснок, соль и перец по вкусу. Все хорошенько перемешайте. Приготовленным фаршем наполните каждую половинку. Помидоры порежьте кружочками толщиной в 1,5 см и положите их на каждую половинку баклажана.

Баклажаны сложите на противень, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке при средней температуре. Перед подачей полейте сметаной и посыпьте измельченной петрушкой.

«Оранжевое счастье»

Требуется: *500 г моркови, 3 ст. л. манной крупы, 1,5 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, ½ ст. молока, ½ ч. л. сахара, соль, 3 ст. л. сметаны, панировочные сухари.*

Способ приготовления. Промойте и очистите морковь. После этого натрите ее на крупной терке. Засыпьте натертую морковь в кастрюлю и залейте горячим молоком. Добавьте туда специи и масло. Поставьте кастрюлю на огонь и потушите до готовности, периодически помешивая. Затем всыпьте в нее манную крупу, перемешайте и продолжайте тушить на слабом огне около 5 минут.

После этого морковь охладите. Затем добавьте в массу яичные желтки. Все хорошенько перемешайте и сформируйте морковные котлеты. Растопите на сковороде масло и, обмакнув котлеты в яичный белок и сухари, обжарьте на умеренном огне с обеих сторон. Перед подачей полейте их сметаной.

Раздел II
Деловой ланч

Возможности делового ланча очень ограничены во времени и приготовлении. К сожалению, не все начальники заботятся о здоровье своих подчиненных. Поэтому горячее питание не всегда является нормой для ланча в рабочее время. Но наши сограждане известны своей предприимчивостью и запасаются на этот случай бутербродами, сэндвичами и т. д.

Даже если Вы считаете себя мастером приготовления бутербродов, то знайте – новая информация о бутербродах еще никому не повредила. Для тех, кто привык к ланчу с бутербродами, на которых могут быть только сыр или колбаса, нужно пересмотреть отношение к ланчу и бутербродам вообще.

Вы можете замечательно перекусить во время ланча даже с

помощью «обычных» бутербродов. Воспользуйтесь нашими советами по приготовлению новых видов бутербродов для ланча.

В большинстве случаев подготовку к рабочему ланчу следует начать дома и сделать нужные заготовки. А уже непосредственно перед ланчем Вы можете создать аппетитное «сооружение» из продуктов на Ваш вкус.

«Дружба»

Требуется: *2 ломтика пшеничного хлеба, 1 яйцо, 20 г колбасы, 15 г сыра, 1 ст. л. майонеза, 2 ч. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Растительное масло разогрейте на сковороде и обжарьте на нем ломтики хлеба, только с одной стороны.

Яйцо отварите вкрутую. Очистите и мелко порежьте, также мелко нашинкуйте колбасу. Смешайте нарезанные продукты и заправьте майонезом. Смесь, которая у Вас получилась, посолите и поперчите по вкусу. На ломтики хлеба с необжаренной стороны выложите массу. Покройте бутерброды сыром, натертым на терке.

Духовку разогрейте и запекайте в ней бутерброды до образования румяной корочки. После этого выньте бутерброды из духовки и охладите.

«Гамлет»

Требуется: *2–3 ломтика ржаного хлеба, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, соль.*

Способ приготовления. Сливочное масло растопите на слабом огне. Ломтики хлеба обжарьте на масле с одной стороны, а затем переверните, не снимая с огня.

Сырое яйцо взбейте с солью и залейте этой смесью поджаренные ломтики. Накройте крышкой сковороду и подержите бутерброды на медленном огне 3–4 минуты, после этого содержимое сковороды переверните на тарелку и охладите. Вы можете украсить этот бутерброд зеленью укропа, петрушки.

В приготовлении этого бутерброда Вы используете самые доступные продукты. Затраты Вашего времени минимальны. Но в итоге Вы получили новый вариант бутерброда на ланч.

«Амстердам»

Требуется: *2 ломтика пшеничного хлеба, 20 г сливочного масла, 1 яблоко, 20 г сыра.*

Способ приготовления. Намажьте маслом ломтики хлеба. Яблоки очистите от кожуры и семян, нарежьте тонкими ломтиками и положите на хлеб. Сыр натрите на терке и посыпьте им бутерброд.

«Солнечный»

Требуется: *2 ломтика пшеничного хлеба или батона, 1 яйцо, 2 ст. л. молока, ½ ч. л. сахара, 1 лимон, 1 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Яйцо разбейте в молоко и засыпьте туда же сахар. Взбейте смесь до полного растворения сахара. Масло разогрейте на сковороде. Ломтики хлеба смочите в молоке, которое Вы взбили, и обжарьте на сковороде. Лимон очистите от кожуры и порежьте тонкими кружочками. На гренки выложите тонкий слой лимонных кружков.

«Паштетный»

Требуется: *1 яйцо, 2 ломтика ржаного хлеба, соль, перец, 2 ч. л. сливочного масла, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Яйо отварите и очистите. Отделите желток от белка и разотрите вилкой. Белок измельчите ножом.

Смешайте желток и белок, посолите и добавьте перца по вкусу.

Заправьте полученную смесь маслом и хорошенько перемешайте.

Ломтики хлеба намажьте яичным паштетом и посыпьте измельченной петрушкой.

«Полянка»

Требуется: *2 ломтика ржаного хлеба, 2 ст. л. отваренных или маринованных грибов, 1 яйцо, соль, перец, 1 ч. л. горчицы, 2 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Ломтики хлеба обжарьте на небольшом количестве масла с обеих сторон и охладите. После этого намажьте хлеб оставшейся частью сливочного масла.

Яйцо отварите, почистите и отделите желток от белка.

Сделайте это аккуратно, чтобы не повредить форму белка.

Возьмите желток и измельчите его вилкой. Грибы порубите ножом и соедините с желтком, все посолите и поперчите.

Полученную смесь заправьте горчицей.

Белок нарежьте кольцами и уложите по несколько колец на каждый ломтик бутерброда. В середину каждого кольца уложите грибную массу.

«Морской»

Требуется: *2 ломтика ржаного хлеба, 6 килек средней величины, 2 ч. л. майонеза, 1 яйцо.*

Способ приготовления. Яйцо отварите и порежьте тонкими кружочками. Ломтик хлеба покройте яичными кольцами. Кильку очистите и положите на бутерброд в свернутом виде. Полейте бутерброд сверху майонезом.

«Зебра»

Требуется: *20 г филе сельди, 2 ч. л. сливочного масла, 1 яйцо, 1 свежий огурец, петрушка, соль, 2 ломтика ржаного хлеба.*

Способ приготовления. Хлеб нарежьте прямоугольными ломтиками и намажьте маслом. Филе селедки нарежьте тонкими брусочками.

Яйцо отварите и отделите желток от белка. Порубите эти продукты по отдельности. Порежьте мелкими кубиками огурец и смешайте его с измельченной петрушкой. Все продукты поочередно выложите косыми линиями на хлеб, бутерброд слегка подсолите.

«Пастилка»

Требуется: *2 ломтика ржаного хлеба, 3 ст. л. творога, 2 ст. л. сметаны, 4–5 веточек петрушки, соль.*

Способ приготовления. Творог заправьте сметаной и посолите по вкусу. Немного остудите в холодильнике. Творожной смесью намажьте бутерброд. А украсить его Вы сможете петрушкой.

Довольно диетический вариант бутерброда, не правда ли? Он идеально подойдет тем, кто заботится о своей фигуре. А также сторонники «легкого» ланча могут приготовить себе именно такой бутерброд.

«Вкусная лужайка»

Требуется: *2 ломтика ржаного хлеба, 1 яйцо, 60 г вареного мяса, 2 ч. л. сливочного масла, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Яйцо отварите вкрутую, очистите от скорлупы. Яйца и мясо пропустите через мясорубку. Размешайте продукты до однородной массы, посолите и разотрите с маслом.

Охладите полученную смесь. После чего ломтики хлеба покройте мясной пастой. Украсьте бутерброды зеленью петрушки.

«Сладкий»

Требуется: *3 ст. л. творога, 2 ч. л. варенья с ягодами, 2 ломтика белого хлеба или батона.*

Способ приготовления. Творог смешайте с вареньем и поставьте полученную смесь в холодильник на 5 минут. После этого намажьте ломтики хлеба сладкой массой.

Как обойтись без сладких бутербродов тем, кто не может жить без сладкого? Не стоит лишать себя удовольствия в предобеденное время.

«Весельчак»

Требуется: *3 ломтика ржаного хлеба, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 50 г вареных мозгов, соль, 20 г плавленого сыра.*

Способ приготовления. Сливочное масло тонким слоем нанесите на ломтики хлеба. Вареные мозги нарежьте маленькими кусочками. Обжарьте их на сковороде, затем охладите. В остывшие мозги добавьте яйцо, которое Вам следует предварительно отварить и мелко порезать.

Полученной смесью нанесите еще один слой на бутерброд поверх масленного. Посолите по вкусу. Завершением бутерброда станет сыр, который Вы натрете на мелкой терке, и посыпьте им каждый ломтик.

Сэндвич известен как самая питательная разновидность бутерброда. Все компоненты сэндвича определяются Вашей фантазией. Но одно остается неизменным всегда. Это непременное наличие мяса. Такой факт особенно радует мужчин, которые считают настоящей едой только мясо.

Также могут радоваться и худеющие особы, которые отказывают себе во многом. Мясо в любом случае Вам необходимо, если Вы не вегетарианец. А ланч с сэндвичем

питателен и низко калориен.

«Долгожданная радость»

Требуется: *3 ломтика черного хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, 50 г балыка, соль, 1 лимон.*

Способ приготовления. Ломтики хлеба поджарьте с обеих сторон на сковороде. Для этого Вы можете использовать 1 ст. л. сливочного масла. Балык порежьте тонкими продолговатыми пластинами.

Поджаренные ломтики хлеба намажьте оставшимся маслом и уложите на каждый из них по несколько кусочков балыка.

Бутерброд сверху посолите и украсьте лимоном, который следует предварительно очистить от кожуры и порезать тонкими кружками.

«Сюрприз для мужа»

Требуется: *3 ломтика пшеничного хлеба, 50 г свинины, 1 яйцо, соль, перец, 1 помидор, 1 ст. л. сливочного масла, 20 г шпика.*

Способ приготовления. На небольшом количестве масла поджарьте только с одной стороны ломтики хлеба.

Неподжаренную сторону гренок смажьте маслом.

Мякоть свинины нарежьте прямоугольными ломтиками толщиной в 1 см и слегка отбейте. Яйцо взбейте, посолите и поперчите по вкусу. Мясо обмакните в яичной массе и обжарьте на шпике.

Жарьте на среднем огне до готовности. Затем мясо охладите.

На бутерброд с маслом поместите остывшее мясо. Помидор, порезанный на тонкие кружочки, завершит сооружение этих замечательных сэндвичей.

«Забава пирата»

Требуется: *3 ломтика черного хлеба, 40 г копченой грудинки, 1 баклажан, 1 свежий огурец, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. майонеза, соль.*

Способ приготовления. Черный хлеб обжарьте с обеих сторон на растительном масле. Баклажан порежьте тонкими кружочками и замочите в соленой воде на 10 минут. А после этого также обжарьте до коричневатой корочки.

Копченую грудинку порежьте тонкими, в 1 см шириной, пластинками. Огурец порежьте тонкими кружочками. Ломтики хлеба смажьте майонезом и положите на бутерброды первый уровень – жареные баклажаны. На них положите ломтики грудинки. Кружочки огурцов положите на верх сэндвича.

«Три поросенка»

Требуется: *3 ломтика пшеничного хлеба, 50 г жареной свинины, 30 г сыра, 2 ч. л. горчицы, 1 помидор, 1 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. На растительном масле обжарьте ломтики хлеба. Жареную свинину измельчите ножом и нанесите в нужной пропорции на гренки, которые Вы смазали горчицей.

Помидоры порежьте кружочками средней толщины и разместите их на сэндвиче. Все приготовленное Вами посыпьте сверху сыром, тертым на крупной терке.

«Стройная фигура»

Требуется: *2 ломтика черного хлеба, 20 г сыра, 20 г отваренной говяжьей грудинки, зелень петрушки, укропа, соль.*

Способ приготовления. Отваренную говяжью грудинку посолите по вкусу и порежьте тонкими ломтиками. На ломтики хлеба положите несколько веточек петрушки. На нее ломтики мяса, посыпьте их сверху тертым сыром. Веточки укропа завершат эту «строгую конструкцию».

Как Вы видите, и сэндвичи бывают диетическими. Теперь ради фигуры Вам не нужно отказываться от вкусных горок. Готовя диетические сэндвичи, используйте как обязательную основу черный хлеб. А все остальные компоненты Вы можете подобрать на свой вкус. Используйте как можно больше зелени в приготовлении сэндвичей и других бутербродов.

«Подводная лодка»

Требуется: *1 батон, 200 г мясного фарша, 1 яйцо, 1 лимон, 50 г плавленого сыра, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. У белого батона средней величины срежьте верх и удалите большую часть хлебного мякиша. Таким образом батон будет напоминать по виду плоскодонную лодку.

Возьмите половину накрошенного мякиша и смешайте его с мясным фаршем. Вбейте туда сырое яйцо. Посолите и поперчите полученную смесь. Заполните фаршем батон.

Лимон очистите от кожуры и порежьте тонкими колечками.

Уложите лимонные кружочки на отверстие в батоне. Оберните батон в фольгу и выпекайте в духовке при средней температуре.

Через 40–45 минут бутерброд будет готов. Освободите его от фольги, но оставьте на противне. Посыпьте «лодку» плавленым сыром, натертым на мелкой терке. Поставьте снова в духовку, чтобы сыр расплавился. После этого охладите бутерброд. Перед подачей на стол нарежьте его ломтиками.

Бутерброд «Подводная лодка» не относится к разряду диетических. Он придуман для тех, кто любит сытно перекусить во время второго завтрака. Так как Вам надоело глотать крошечные бутерброды десятками, то не лучше ли перейти на более внушительные конструкции.

«Медальон»

Требуется: *200 г рыбы, 3 маленькие булочки, 3 ст. л. сливочного масла, 1 лимон, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. жареных грибов, зелень петрушки, 20 г плавленого сыра, соль, перец.*

Способ приготовления. Булочки разрежьте посередине и обжарьте каждую половинку с внутренней стороны на сливочном масле.

Используйте филе любой рыбы: нарежьте тонкими ломтиками в 0,5–1 см, слегка отбейте. Придайте рыбным отбивным круглую форму, посолите, поперчите по вкусу. Обваляйте рыбное филе в муке и обжарьте в кипящем масле.

Медальоны из рыбы положите на нижние части булочек.

Следующий слой выложите из зелени петрушки. А на петрушку положите слой жареных грибов. Полейте начинки бутербродов сверху свежевыжатым соком лимона.

Закройте каждый бутерброд верхней частью булочки, посыпьте плавленым сыром, который предварительно натрите на терке.

Булочки разместите на противне и запеките в духовке при низкой температуре. Как только сыр расплавится, бутерброды готовы.

Закрытые бутерброды очень питательные и вкусные. Собирая второй завтрак мужу или сыну-спортсмену, есть очень простой способ порадовать мужчин этими многослойными

«очаровашками».

Кроме привычных бутербродов также замечательно могут подойти для ланча и другие блюда, которые остаются вкусными в холодном виде. Они требуют подготовки в домашних условиях, но вполне транспортабельны. Поэтому Вам будет несложно прихватить с собой на работу некоторые вкусные закуски.

Перец «Удачный день»

Требуется: *3–4 сладкого перца, 2 ст. л. растительного масла, соль, 2 яблока.*

Способ приготовления. Стручки перца хорошенько промойте и обжарьте в растительном масле. Затем удалите кожицу, семена при этом удалять не надо. Посолите перец и охладите его.

Яблоки очистите от кожуры и натрите на крупной терке.

Перед употреблением заправьте перец яблочным пюре и полейте томатным соусом.

Мясной рулет «Греческий»

Требуется: *200 г говяжьей мякоти, 1 яйцо, 40 г очищенных грецких орехов, соль, перец, зелень петрушки, ½ луковицы.*

Способ приготовления. Говяжью мякоть очистите от сухожилий и разрежьте пластом толщиной в 1 см. После этого слегка отбейте, посолите и поперчите мясо.

Грецкие орехи и петрушку пропустите через мясорубку.

Добавьте к орехам сырое яйцо и посолите полученную массу.

Фарш выложите на приготовленное мясо и сверните его рулетом.

Заверните рулет в марлю, перевяжите его ниткой. Варите рулет в подсоленной воде 20–30 минут.

Готовый рулет положите под пресс на 1 час в холодное место.

Перед употреблением снимите марлю и нитки, нарежьте тонкими ломтиками.

Паштет из печени «Щедрый хозяин»

Требуется: *200 г говяжьей печени, 20 г шпика, 2 ст. л. сливочного масла, 1 морковь, лавровый лист, перец душистый горошком.*

Способ приготовления. Печень обмойте, очистите от пленок и желчных протоков, нарежьте небольшими брусочками. Морковь очистите и порежьте кубиками средней величины. Печень и морковь жарьте до готовности со шпиком на сковородке.

Непосредственно перед готовностью добавьте лавровый лист и несколько горошин перца.

После жарки дайте печени и моркови остыть. Затем пропустите все это через мясорубку. Полученную массу сложите в кастрюлю, добавьте соли по вкусу. Постепенно добавляйте в паштет сливочное масло, при этом взбивайте его лопаточкой.

Приготовленный паштет храните в стеклянной банке в холодном месте.

Едят паштет холодным, поэтому он будет отличной домашней заготовкой для рабочего ланча. Печеночный паштет Вы можете использовать для бутерброда или как гарнир. Отваренный картофель или яйца – отличное дополнение к этому паштету, и вкусный ланч Вам обеспечен.

Оладьи из печени «Приглашение к ланчу»

Требуется: *300 г печени, 1 луковица, 1/3 ст. манной крупы, 1 яйцо, 1 лимон, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец.*

Способ приготовления. Луковицу очистите и мелко порежьте. На растительном масле обжарьте лук до золотистого цвета.

Сварите на воде негустую манную кашу.

Печень очистите от пленок, пропустите ее и поджаренный лук через мясорубку. В фарш из печени разбейте сырое яйцо, манную кашу. Лимон очистите и выдавите из него сок. Добавьте сок лимона в фарш и посолите по вкусу, также по вкусу добавьте в массу перца черного или красного, на Ваше усмотрение.

Тщательно перемешайте полученную массу и сформируйте фарш в шарики одинаковой величины. Обжарьте оладьи на растительном масле.

Оладьи из печени очень вкусные в любом виде: и горячие, и холодные. Для ланча на работе Вы можете прихватить из холодильника эти оладьи, и Вам не придется разогревать их.

Раздел IV
Напитки к ланчу

К ланчу следует подобрать напиток, соответствующий приготовленному блюду. Долой скуку и однообразие! От этого

настроение в самом начале дня может только испортиться. А порой приготовить что-нибудь новенькое и оригинальное совсем несложно и не так уж дорого, как может казаться Вам.

Самое главное что для этого нужно – это Ваше желание изменить обыденную жизнь и свои вкусовые привычки. Очень хорошо, если Вы любите пить только крепкий чай или кофе со сливками. Но, может быть, это от того, что Вы не пробовали других вкусных напитков.

Не впадайте в зависимость от вкусовых привычек. Может быть, изменив напитки в своей жизни, брызги коктейля или экзотический вкус йогурта сделают Вашу жизнь разнообразней, а значит, и веселей.

Один из самых распространенных напитков в мире – это чай.

Вполне подходящий напиток для ланча. Только обыкновенный черный чай стоит разнообразить и даже использовать новые вариации этого ароматного напитка.

Пора отказаться от бледного, наспех заваренного чая. Во время ланча вполне доступно выделить на чай несколько «лишних» минут. Они вернутся к Вам хорошим настроением и бодростью.

Чай «Желание»

Требуется: *2 ст. л. крупнолистового черного чая, 1 лимон, ½ ч. л. ванили, 1 л воды, сахар.*

Способ приготовления. Приготовьте заварочный чайник.

Закипятите воду. Обварите крутым кипятком чайник и засыпьте в посуду чай, залейте кипятком, поставьте его настояться в теплое место. Через несколько минут он будет готов.

Смешайте ваниль с сахаром и добавьте ароматную смесь в чай по вкусу. Лимон очистите и порежьте тонкими ломтиками, подайте к столу на блюдце.

Чай «Облака»

Требуется: *2 ст. л. гранулированного черного чая, 2 ст. л. свежих сливок, 1 ч. л. ванили, 1 л воды, сахар.*

Способ приготовления. Доведите воду до кипения. Ополосните кипятком заварочный чайник и засыпьте в него чай. Крутым кипятком заварите тонизирующий напиток. Накройте чайник крышкой и пусть чай 2–3 минуты настаивается.

Сливки охладите в холодильнике и взбейте с ванилью.

Разлейте чай по чашкам и добавьте в каждую порцию воздушные сливки и сахар по вкусу.

Взбитые сливки придадут Вашему чаю мягкость и новый вкус.

Довольно симпатичная картинка – чашка черного чая с белоснежной сливочной горкой.

Чай «Шедевр»

Требуется: *2 ст. л. крупнолистового чая, 1 лимон, 2 ч. л. коньяка, лед, вода, мед.*

Способ приготовления. Очистите лимон от кожуры. Просушите ее в теплой духовке. После этого протрите лимонную цедру через мелкую терку.

Доведите до кипения воду и обварите кипятком заварочный чайник. Засыпьте в приготовленную посуду чайные листья и измельченную кожицу лимона. Залейте содержимое чайника кипятком. Пусть чай постоит немного, и через 3 минуты Вы можете разлить его по чашкам.

Из лимона выжмите сок и смешайте его с коньяком. Добавьте в получившийся коктейль кубики льда и разлейте его в чашки с чаем. Добавьте в чай мед по вкусу и подавайте к столу.

Если Ваше начальство совсем не против капельки алкоголя в чае своих сотрудников во время ланча или Вы сам себе начальник, то почему бы не поддержать свое здоровье замечательным чаем? Чай «Шедевр» отличает терпкий аромат и сладкая крепость. Отличный способ взбодриться!

Чай «Зеленая Влага»

Требуется: *2 ст. л. зеленого чая, 1 лимон, 10 г листьев вишни, 1 л воды, сахар.*

Способ приготовления. Для приготовления этого чая Вам потребуются молодые листья вишни. Промойте их холодной водой, просушите в темном теплом месте, измельчите ножом вишневые листья на мелкие части.

Вскипятите воду. Приготовьте заварочный чайник, обдайте кипятком и засыпьте в него вишневые листья и чай. Чай должен настояться в течение 5 минут, для этого накройте заварочный чайник крышкой и поставьте в теплое место.

Лимон очистите от кожуры и выдавите из него сок. Вам следует влить этот сок в чай перед употреблением. В последнюю очередь добавьте в ароматный напиток сахар по вкусу.

Зеленый чай известен как самый лечебный сорт. При ослабленном иммунитете – он одно из лучших натуральных средств. А зеленый чай в начале дня прибавит Вам жизненного тонуса и хорошего настроения.

Чай «Скрипка»

Требуется: *100 г ягод черной смородины, 20 г листьев смородины, 1 л воды, сахар.*

Способ приготовления. Промойте ягоды и листья смородины холодной водой, просушите их в теплой духовке. После этого листья смородины измельчите острым ножом.

Вскипятите воду и приготовьте заварочный чайник. Засыпьте в посуду ягоды и измельченные листья. Залейте содержимое чайника кипятком и дайте настояться чаю в течение 10 минут.

В чай из смородины добавьте сахар по вкусу. Этот чай можно пить как горячим, так и охлажденным.

Фруктовый или ягодный чай обязательно должен заменить Ваш обыкновенный чай в летнее время. Вам обязательно следует воспользоваться дарами лета и укрепить свой организм витаминами. А смородина – одна из доступных и богатых витаминами ягод. Чай из ягод и листьев смородины также может замечательно утолить Вашу жажду в жаркое летнее время.

Чай «Свежее дыхание»

Требуется: *20 г мяты, 1 лимон, ½ ст. л. гранулированного чая, мед, 1 л воды.*

Способ приготовления. Листья мяты свежие или просушенные измельчите ножом. Вскипятите воду и приготовьте специальную посуду для заваривания. Желательно, чтобы она была керамическая. В этом случае аромат чая будет чистым и приятным. Засыпьте туда измельченную мяту и чайные гранулы.

Залейте чай кипятком и дайте настояться. Через 5 минут чай достаточно пропитается ароматом и вкусовыми свойствами мяты.

И Вы можете разливать его по чашкам и подавать к столу. В этот бодрящий и освежающий чай добавьте по вкусу мед, он усилит лечебное свойство мятного чая.

Во время делового ланча времени хватает только на чай, заваренный на скорую руку. А он не всегда достаточно крепкий и ароматный. Зачем же лишать себя маленького удовольствия!

Чай «Свежее дыхание» не требует от Вас особого старания и

редких продуктов. Вам нужно лишь заварить чай с мятой и выпить его с медом. От этого ароматного напитка улучшится самочувствие и работоспособность. И соответственно – Ваше настроение.

Чай «Букет для любимой».

Требуется: *50 г лепестков розы, 2 ст. л. цвета шиповника, 1 ч. л. ванили, сахар, 1 л воды.*

Способ приготовления. Вам лучше заварить этот великолепный цветочный чай в керамической посуде. Вскипятите воду и обдайте кипятком выбранную посуду. Промойте холодной водой лепестки розы и шиповника, затем слегка подсушите. Засыпьте их в посуду для заваривания и залейте кипящей водой. Чай должен настояться 10–15 минут, после чего он готов к употреблению. Добавьте в чай сахар, предварительно смешанный с ванилью. Розовый чай можно пить холодным, он обладают жаждоутоляющим и тонизирующим свойством.

Ваша любимая или любимый, несомненно, достойны продолжения романтической обстановки предыдущего вечера. Ланч – самое подходящее время, чтобы в приятных мелочах напомнить своему спутнику о своей любви. Или пора уже начать подготовку к шикарному вечеру вдвоем. Даже не нужно слов, за Вас все скажет заботливо приготовленный ланч и ароматный, экзотический чай из чайных лепестков.

Чай «Утренняя забава»

Требуется: *2 ст. л. гранулированного чая, 2 ч. л. ликера, 1 л воды, мед, 1 лимон.*

Способ приготовления. Вскипятите воду. Нагрейте заварочный чайник и ополосните его кипятком. Засыпьте в него чайные гранулы и залейте кипятком «с огня» на 2/3 части чайника.

Чай должен настояться в течение 10 минут. После это долейте в чайник кипятка и добавьте в напиток ликер.

Лучше использовать апельсиновый или вишневый ликер. Разлейте чай по чашкам и подайте к столу вместе с лимоном, который предварительно почистите и порежьте острым ножом на тонкие кружочки. В чай добавьте по вкусу мед. Он усилит терпкость крепкого утреннего чая.

Чай «Утренняя забава» просто создан для ланча в выходные

или праздничные дни. Не правда ли, он сулит большой заряд энергии и бодрости? Можно только сожалеть, что не у всех есть возможность начинать каждый день с крепкого чая с ароматным ликером. А также этот чай может выручить тех, кто неважно себя чувствует после вчерашнего банкета или вечеринки.

А как же обойтись утром без чашечки кофе? Для многих это просто невозможно. Отдадим должное любителям кофейка и предложим несколько специальных рецептов кофе к ланчу.

Черный кофе «Романэ»

Требуется: *3 ст. л. зерен кофе, ½ л воды, 2 г ванили, сахар.*

Способ приготовления. В специальную посуду для варки кофе, так называемую «турку» или «джезву», засыпьте кофе и залейте холодной водой. Нагревайте на медленном огне до появления кофейной «шапки». Как только шапка начнет «дышать», снимите кофе с огня.

Пусть кофе немного остынет, для этого достаточно 4–5 минут.

Лишь за этим следует продолжить варку напитка. Доведите кофе до кипения на быстром огне и снимите с огня. Ваниль смешайте с сахаром и добавьте в кофе, разлитый по чашкам, в соответствии с Вашим вкусом.

Оригинальное приготовление кофе «Романэ» обеспечит этому напитку неповторимый, изысканный вкус. А ваниль усилит тонкий аромат.

Кофе «Халибад»

Требуется: *3 ст. л. кофе, ½ л воды, 1 г корицы, соль.*

Способ приготовления. В специальную посуду для варки кофе налейте воды и доведите ее до кипения. Молотый кофе смешайте с корицей. Закипевшую воду снимите с огня и засыпьте туда кофе с корицей. Перемешайте и поставьте на средний огонь.

Доведите напиток до кипения. Сразу после закипания снимите кофе с огня и разлейте по чашкам. соль добавляется в кофе по вкусу.

Некоторые люди даже не подозревают, что на свете многие предпочитают пить кофе с солью. А это именно так. Конечно, у этого варианта кофе достаточно специфический и интересный вкус. Как говорится, «на любителя». Но прежде чем пускаться в долгие рассуждения по этому вопросу, нужно попробовать кофе

«Халибад».

Кофе «Искушение»

Требуется: *3 ст. л. молотого кофе, ½ л воды, 2 ст. л. ликера «Амаретто», сахар, лед.*

Способ приготовления. На дно специальной посуды для варки кофе вначале насыпьте небольшое количество сахара, около 1–2 ч. л. сахара. На среднем огне поджарьте сахар до коричневого цвета. Затем залейте сахар холодной водой и доведите до кипения. Закипевшую воду снимите с огня и лишь после этого засыпьте в нее кофе.

Кофе нагрейте на среднем огне до кипения, после чего сразу снимите его с огня. Добавьте в кофе ликер «Амаретто», предварительно охлажденный в холодильнике. Разлейте ароматный напиток по чашкам и подавайте к столу с наколотым льдом.

Тонким ручейком непревзойденный аромат и вкус ликера «Амаретто» вливается в кофе. Ореховый или мускатный привкус крепкого напитка, конечно же, отразится на вкусе Вашего любимого кофе. Он станет более крепким, терпким и жгучим.

Кофе «Аманда Ри»

Требуется: *3 ст. л. молотого кофе, 3 ст. л фруктового сиропа, 1 л воды, сахар.*

Способ приготовления. В кофейник, специальную посуду для варки кофе, засыпьте кофе и залейте его ½ л горячей воды.

На слабом огне доведите напиток до кипения, после чего сразу снимите кофе с огня. Добавьте в горячее кофе фруктовый сироп. Желательно использовать апельсиновый или вишневый.

В стаканы налейте холодную воду и подайте вместе с горячим кофе. Если делать поочередно маленькие глотки горячего кофе и холодной воды, то Вы обязательно ощутите тончайший и неповторимый вкус кофе в контрасте. По мнению знатоков кофе, узнать этот напиток по-настоящему можно только таким способом.

Кофе «Амур»

Требуется: *2–3 ч. л. растворимого кофе, ½ л воды, 2 ч. л.*

цветочного бальзама, 2 ст. л. сливок, 50 г шоколада, сахар.

Способ приготовления. Вскипятите воду. Приготовленные чашки ополосните кипятком и засыпьте в них нужное Вам количество растворимого кофе. Залейте кофе «крутым» кипятком на 2/3 объема чашки.

Сливки как следует охладите и взбейте. Шоколад натрите на терке. Бальзам предварительно охладите и добавьте в каждую чашечку кофе по вкусу. Затем добавить к кофе сливок, посыпьте их тертым шоколадом. Можете добавить сахар по вкусу.

Кофе с цветочным бальзамом очень полезное сочетание для страстных любителей кофе. Кофе «Амур» тонизирует мышечную деятельность сердца, улучшает пищеварение.

Кофе «Экстремал»

Требуется: *2–3 ч. л. растворимого черного кофе, ½ л воды, 1 г цикория, сахар.*

Способ приготовления. Воду доведите до кипения.

Приготовленные кофейные чашки сполосните и нагрейте.

Засыпьте в них кофе по вкусу и размельченный цикорий, залейте кипятком «с огня». В кофе добавьте сахар.

Замечательный рецепт кофе с цикорием идеально подходит для ланча на работе. Цикорий известен тем, что он обладает свойством успокаивать нервную систему. А иногда, даже с утра, это просто необходимо. У Вас есть возможность избавиться от стрессового состояния и лишних волнений с помощью чашечки кофе.

Кофе «Десерт»

Требуется: *2–3 ч. л. растворимого кофе, ½ воды, 50 г мороженого пломбир, сахар.*

Способ приготовления. Воду Вскипятите и ополосните кипятком кофейные чашки. Засыпьте в чашки необходимое количество кофе и залейте кипятком. В каждую из чашек опустите кусочек мороженого. Количество мороженого в чашке Вашего кофе зависит от того, насколько Вы любите это лакомство. Если Вы считаете, что сахар необходим, то добавьте его по вкусу.

Чашечку кофе во время ланча можно превратить в настоящее лакомство для сладкоежек. А почему бы и нет? Конечно, кофе «Десерт» не для каждого дня. Но позволяйте себе эту маленькую

роскошь как можно чаще.

В современное время рядом с кофе и чаем, ставшими уже традиционными, занимают прочные позиции новые напитки. К разряду вкусных и полезных относится йогурт. Неспроста его очень любят дети и молодежь. А взрослые, наверное, просто еще не распробовали замечательный вкус этого напитка. Для них и для тех, кто хочет узнать какой-нибудь новый рецепт йогурта, предназначены наши советы.

Йогурт можно купить, они продаются самые разнообразные. Но если Вам не хочется тратить на это деньги или Вы отдаете предпочтение всему натуральному, то сделать йогурт по силам и в домашних условиях. Они имеют особый вкус и хранятся не более суток. На кисломолочной основе с использованием фруктов, овощей и соков Вы можете приготовить именно то, что устроит Ваш вкус.

Йогурт «Соблазнительная влага»

Требуется: *500 г ряженки, 50 г ягод малины, 5 ст. л. яблочного сока, 4 ч. л. сахарной пудры.*

Способ приготовления. Ряженку охладите в холодильнике и вылейте в глубокую неметаллическую посуду. Засыпьте в ряженку сахарную пудру и взбейте до частичного растворения сахарных кристалликов. Не переставая взбивать тонкой струйкой влейте в ряженку яблочный сок. Тщательно взбейте полученную смесь до однородной массы.

Ягоды малины переберите, промойте холодной водой и дайте стечь воде с ягод. После этого ягоды аккуратно добавьте в йогурт и размешайте смесь ложкой. Йогурт немного охладите, и он готов к употреблению.

Йогурт «Тропический»

Требуется: *500 г ряженки, 20 г меда, 50 г мякоти ананаса, 4 ст. л. абрикосового сока.*

Способ приготовления. Охлажденную ряженку взбейте с абрикосовым соком. Мед слегка растопите до жидкого состояния и постепенно вливайте в ряженку. Теперь тщательно взбейте йогурт. После того, как Вы получите однородную массу, добавьте мякоть ананаса и перемешайте йогурт. Ананас можно использовать не только свежий, но и консервированный.

В выборе фруктов и соков для йогурта Вы можете проявить

фантазию и вкус. Конечно, во многом это зависит от Ваших возможностей. В летнее время года фрукты вполне доступны, и поэтому пусть йогурт станет привычным напитком для ланча.

А если к зиме он перейдет в привычку, то для йогурта можно использовать свежезамороженные или консервированные фрукты.

Йогурт «Жемчужина»

Требуется: *500 г ряженки, 200 г моркови, 1 лимон, 2 ст. л. сахарной пудры.*

Способ приготовления. Морковь очистите и натрите на мелкой терке. Добавьте морковь в ряженку. Также засыпьте туда сахарную пудру. Выдавите сок из лимона и влейте его в смесь. Теперь все хорошенько взбейте и охладите. Йогурт готов к употреблению.

Йогурт «Крайний случай»

Требуется: *500 г ряженки, 1 лимон, 200 г варенья из черной смородины.*

Способ приготовления. Охлажденную ряженку смешайте с вареньем. Взбейте хорошенько ряженку с вареньем до однородного состояния. Выдавите сок из лимона и постепенно влейте его в йогурт, непрерывно помешивая. Напиток охладите, и он готов к употреблению.

Как Вы убедились, йогурт можно приготовить из простых и недорогих продуктов. А в «йогуртском» сочетании получается отличный напиток. Он отлично освежает и питает, фрукты и соки дарят витамины. Самое подходящее сочетание качеств напитка для ланча. Не так ли?

Традиционный напиток банкетов и вечеринок – коктейль давно перестал считаться торжественным и вечерним напитком. Стало привычным выпить в течение дня не один стаканчик какого-нибудь коктейля. А почему бы и нет? Ведь в них нет ничего лишнего для любителей натуральных соков и тех, кто заботится о своей фигуре.

Коктейль «Восторг»

Требуется: *½ ст. яблочного сока, ½ ст. апельсинового сока, 1 яйцо, 1 лимон, 3 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Сок из лимона выдавите в небольшую, но глубокую посуду. Туда же разбейте яйцо и добавьте сахар.

Взбейте полученную смесь миксером до полного растворения сахара. Затем влейте апельсиновый сок, не переставая взбивать коктейль. А в завершение всего не спеша добавьте яблочный сок. Еще раз взбейте коктейль до однородного состояния.

Коктейль охладите и подайте в высоких и тонких стаканах со специальной соломкой. Украсьте стакан сахарным «инеем». Для этого опустите края стакана в апельсиновый сок, а затем в сахар или сахарную пудру. А на стакан можете надеть кружочек лимона, слегка разрезав его по радиусу.

Коктейль «Красное солнце»

Требуется: *300 г томатного сока, 150 г гранатового сока, 1 яйцо, соль, 50 г минеральной воды.*

Способ приготовления. В глубокую посуду вбейте яйцо и влейте небольшое количество томатного сока. Разотрите яйцо в соке до однородной массы. Затем добавьте туда оставшийся томатный и гранатовый сок. Все хорошенько взбейте.

В завершение добавьте в коктейль минеральную воду и посолите по вкусу. Охладите коктейль и он готов к употреблению. Края бокала смочите в гранатовом соке и опустите в сахар, так у Вас получится «иней». Опустите тонкую соломку в стаканы и подавайте коктейль к ланчу.

Коктейль «Звездный»

Требуется: *500 г сока черной смородины, 500 г пастеризованного молока, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, 4–5 кубиков льда, ½ лимона.*

Способ приготовления. Сок и молоко используйте предварительно охлажденные. Смешайте эти компоненты в глубокой посуде. Яйцо разотрите с сахаром отдельно и разведите небольшим количеством молока. Затем смешайте все компоненты коктейля и взбейте миксером.

Украсьте края стаканов сахарным «инеем», смочив их в соке смородины и опустив в сахар. Лимон порежьте кружками, не очищая от кожуры. Кружки разрежьте по радиусу и наденьте по нескольку кружков на каждый из стаканов. Подавайте коктейль к столу с соломками и кубиками льда.

Подавая на ланч прекрасную смесь соков в красиво оформленном стакане, Вы почувствуете вкусовое и эстетическое наслаждение от происходящего. А ведь это совсем не трудно сделать для своих домашних в воскресное утро. Небольшие затраты Ваших сил и времени, а в результате восторг и радость тех, ради кого Вы старались.

Кофе

«Эх, хорошо бы сейчас кофейку, да погорячее», – мечтает замерзший от холода пешеход или запоздавший пассажир электрички. Но придя домой, человек, согревшись и разомлев от уютного тепла, хочет чего-то особенного, а не просто кипяток-кофе. Хотим предложить Вам пофантазировать на тему

«Кофе к …» или «Кофе с …»

Раздел I
Кофе растворимый

«Кофейное О'Кей»

Требуется: *1–2 ч.л. растворимого кофе, 300 г крутого кипятка, 2 ч. л. коньяка, 2–3 ч. л. русской водки, 1–2 ягоды вишни, лавровый лист.*

Способ приготовления. Насыпьте в чашку с кипятком ложку растворимого кофе, лучше «нескафе-классик». Затем добавьте (если, конечно, имеется) коньяка и обыкновенной русской водки. В полученную смесь положите ягодки замороженной вишни (сорт «жуковка»), это даст приятный аромат и изысканный вкус. И последний штрих к напитку: на несколько секунд опустите лавровый лист. Затем выньте лист и кофе готов к употреблению.

Однако не стоит этим напитком злоупотреблять в больших количествах и в душном помещении. И еще: после этого напитка рекомендуется расслабиться и полежать под теплым пледом при открытой форточке.

«Фруктовое вдохновение»

Требуется: *1 ч. л. растворимого кофе, 300 г крутого кипятка, 2–3 ягоды смородины черной, крыжовник и ежевика, 2–3 капли «Амаретто», долька лимона, долька грейпфрута.*

Способ приготовления. Для этого напитка Вам потребуется немного терпения и фруктов. В чашку насыпьте растворимое кофе и залейте 3–4 ст. л. крутого кипятка и все смешайте до образования пены. Затем возьмите ягоды замороженного крыжовника, смородины, ежевики и положите в полученную кофейную пену, залейте это кипятком и дайте настояться

полминуты (всплывшие ягоды выньте, а оставшиеся внизу не трогайте! Они придадут напитку экзотичный вкус).

Затем в чашку с «ягодным» кофе добавьте 2 капли «Амаретто» с привкусом миндаля или смородины. Далее на поверхность напитка положите дольку лимона или грейпфрута. Теперь закройте медленно глаза и прикоснитесь губами к этому божественному напитку. Вдохните его аромат и насладитесь фруктовым вкусом.

«Мексиканский поцелуй»

Требуется: *2 ч. л. растворимого кофе, 3–4 шт. гематогена, стручковый перец, 2–3 ягоды вишни, сок апельсина и мандарина.*

Способ приготовления. В чашку насыпьте кофе и положите гематоген. Все это залейте кипятком. Возьмите стручковый перец и на мгновение опустите его в напиток. В горячий кофе положите вишню и дольки апельсина, мандарина. Чашку с напитком украсьте, положив туда трубочку с вишенкой на конце, которую предварительно опустите в горячий гематоген, а сверху посыпьте сахарной пудрой.

Вообще этот напиток лучше пить без сахара. Этот кофе подается к таким мясным блюдам, как шашлык из молодой телятины или баранины. Но если Вы выпьете чашечку этого волшебного напитка с утра, то будьте уверены, что сохраните заряд бодрости на весь день.

«Изысканность тропического леса»

Требуется: *1 ч. л. растворимого кофе, 100 г мяты для отвара, 2 ч. л. сока лимона, апельсина, ананаса, клубники.*

Для украшения: 2 кружочка киви, 2 дольки ананаса, 4 ч. л. гоголя-моголя, 2 ягоды клубнички, 1 ч. л. сахарной пудры.

Способ приготовления. Кофе залейте предварительно закипяченным мятным отваром. Далее влейте сок фруктов: лимона, апельсина, ананаса, клубники. Температура у напитка не должна превышать 30–40 градусов. Затем возьмите спелый киви, очистите его, разрежьте на кружочки. Один кружочек опустите на поверхность напитка, на него положите 1 ч. л. взбитых сливок или 2 ч. л. гоголя-моголя. Потом эту получившуюся горку украсьте клубничкой или кусочком ананаса.

Для красоты можете в напиток вставить соломку, украшенную фруктами в таком порядке (снизу): долька ананаса,

вишенка, кусочек киви, ананас, киви, гоголь-моголь и клубничка наверху. Все это посыпьте сахарной пудрой. Это придаст вашему украшению ощущение воздушности и нежности.

Приятного Вам смакования!

«Русский стиль»

Требуется: *3 ч. л. меда, 3 ч. л. водки, 250 г кипятка, 1 ч. л. растворимого кофе, 2 ч. л. сухого вина, кружочек лимона.*

Способ приготовления. Возьмите мед и водку, все это смешайте и залейте кипятком кофейным. В полученный напиток добавьте сухое вино, кружочек лимона опустите на поверхность напитка.

Предлагаемый рецепт благотворно влияет как на иммунную систему, так и на общий тонус и самочувствие. Смысл этого напитка в том, что, выпивая глоток за глотком, к Вам приходит уверенность в своем здоровье и завтрашнем дне. Этот рецепт дается в строгой пропорции и отклонение от правила может усилить сердцебиение и ухудшить настроение!

И еще: этот кофе лучше запивать холодной минеральной водой или тоником. Здоровья Вам и прекрасного самочувствия!

«Вечерний звон»

Требуется: *300 г кипятка, 2 ч. л. растворимого кофе, 2 ч. л. сгущенного молока, 2 кусочка шоколада, 2–3 ягоды малины.*

Для гоголя-моголя: 1 белок и 150 г сахара.

Способ приготовления. Кипятком залейте растворимый кофе, добавьте сгущенное молоко. В готовое кофе со сгущенкой положите плитки шоколада. Размешайте чайной ложечкой, чтобы шоколад растворился, и добавьте 2–3 ягоды малины. Украсьте этот напиток так: на поверхность кофе положите 1 ст. л. гоголя-моголя, а на него положите ягодку малины. Малину обмакните в горячий шоколад.

Этот кофе больше всего подойдет к сладким пирогам или пряникам.

Рекомендуется этот напиток пить на завтрак или на следующий день после шумной вечеринки.

«Попробуй, откажись…»

Требуется: *1 ч. л. растворимого кофе, 1 шт. свежего граната, 3 ч. л. свежего пива, 1 ч. л. клюквенной настойки, манго.*

Способ приготовления. Заварите 1 ч. л. растворимого кофе кипятком. Дать немного остыть. Затем из очищенного граната выньте ядрышки, выдавите из них сок и вылейте его в кофе. В полученный кофейно-гранатовый напиток влейте свежее пиво и клюквенную настойку. Все это смешайте. Порежьте на маленькие кусочки манго и положите их в напиток, если дома есть клюква, украсьте напиток, насадив ягоды клюквы на 3 тоненькие соломинки по 15–20 шт. на каждую, а сверху «оденьте» кусочек манго, облитый гранатовым соком. Этот напиток больше всего подходит к рыбным блюдам и русским пельменям.

«Элеонора»

Требуется: *400 г кипятка, 1,5 ч. л. кофе растворимого, 100 г сладкого сиропа, 2 ст. л. сахара, 20 г сгущенки.*

Способ приготовления. Кипящей водой залейте растворимый кофе. Влейте сладкий сироп в горячее кофе и поставьте на холод. Украсьте так: на желе положите 7 кусочков банана в виде цветка, далее – 7 кусочков киви в виде цветка и сверху полейте сгущенкой, смешанной с 0,5 ч. л. кофе. В середину хорошо бы воткнуть соломку с вишенкой наверху.

«Виват люкс»

Требуется: *1 ч. л. растворимого кофе, 200 г кипятка, 100 г шампанского «Советское», 1–2 кусочка шоколада, 50 г «Мартини», 0,5 лимона.*

Способ приготовления. Залейте кофе кипятком. Положите по вкусу сахар. Остудите до холодного состояния. Добавьте немного шампанского «Советское», на дно бросьте 1–2 кусочка шоколада. Затем легким движением руки добавьте «Мартини».

На чашку кофе «оденьте» 3 дольки лимона и посыпьте их сахарной пудрой.

Этот напиток лучше всего пить с лучшими друзьями и «закусывать» салатом «Сельдь под шубой» или «Крабовые палочки с кукурузой».

«Аптечка в одной чашке»

Требуется: *100 г шиповника и 300 г воды, 2 ч. л. растворимого кофе и 150 г кипятка, 10 ягод клюквы, 5–7 ягод малины, 2–3 ч. л. ликера, кружочек лимона.*

Способ приготовления. Заварите в термосе шиповник и настаивайте 6–7 часов. Залейте кофе кипятком. Смешайте его с настоем шиповника. Добавьте в горячее кофе ягоды клюквы и малины. Хорошо бы добавить 2–3 ч. л. какого-нибудь ликера. На поверхность напитка опустите кружочек лимона или лимонной цедры.

И если, не дай бог, Вы подхватили вирус гриппа, немедленно действуйте! Заварите себе этот целебный напиток. Через полчаса после употребления Вы почувствуете прилив сил и бодрость духа.

«Кофейное зелье»

Требуется: *1,5 ч. л. растворимого кофе, 2 ч. л. сахара, 3 ч. л. коньяка, 0,5 ч. л. водки «Орфей», 10 г лепестков розы, 10 г мелисы, 10 г розмарина.*

Способ приготовления. Предварительно заварите лепестки розы, мелиссы, розмарина в термосе. Пусть отвар настоится 1–2 часа.

Затем заварите кофе так: кофе плюс сахар и 3 ст. л. воды.

Все это взбейте до получения пены. Залейте кипятком до половины чашки и добавьте травяного отвара. Украсьте кофе соломкой с лимоном, крыжовником, клубникой и ананасом. Чтобы кофе подействовало наверняка, добавьте коньяк и водку «Орфей». Если Вы теряете любимого человека и хотите его удержать, рекомендуем приготовить этот кофе. Глоток этого напитка следует чередовать со страстным поцелуем. Будьте уверены, действуя нашим способом, Вы оставите любимого если даже не навсегда, то по крайней мере, на одни сутки точно!

«Пикантное турне»

Требуется: *1 ч. л. растворимого кофе, корица на кончике ножа, 250 г кипятка, мандарин, сахар по вкусу.*

Способ приготовления. Кофе с корицей залейте кипятком.

Процедите через ситечко и влейте мандариновый сок. Сахар добавьте по вкусу.

Считается, что в кофе необходимо капнуть несколько капель коньяка, несмотря на густую или слабую концентрацию. Не будем отступать от этого правила и в этом рецепте. От коньяка вкус

покажется более пикантным и утонченным. Кофе, как и хорошим вином, нужно уметь наслаждаться, а с чем Вы его будете употреблять, это уже на ваше усмотрение.

«Для бывалого матроса»

Требуется: *2 ч. л. растворимого кофе на 200 г кипятка, 50 г рома, соль на кончике ножа, 1 ч. л. сахара.*

Способ приготовления. В чашку насыпьте кофе, соль, сахар и залейте все это кипятком. Все как следует смешайте. Далее осторожно влейте в кофе ром.

Украсить его можно так: на соломку оденьте пять ягод вишен, предварительно вымоченных в роме. Можете украсить и по-другому, создав вид полосатой тельняшки: на соломку оденьте 8 вишен, на каждую вторую из шприца полейте густым гоголем-моголем.

На самую верхушку «оденьте» спелый зеленый крыжовник, что будет символизировать голову моряка. Полученный напиток неплохо употреблять во время сильного шквала ветра в Тихом океане. А также если у вас фамилия Матросов или Матроскин, будет неплохо выпивать 2 раза в неделю этот напиток по утрам.

«Пряная страсть»

Требуется: *1 ч. л. растворимого кофе, 250 г кипятка, щепотка тмина, 2–3 горошины гвоздики, 15 капель морковного сока.*

Способ приготовления. Разогрейте сковороду и на нее положите тмин и перемолотую гвоздику, поставьте на медленный огонь и постоянно помешивайте. Через 2–3 минуты добавьте кофе.

Снова перемешайте. Налейте кофе с пряностями в чашку.

Залейте все это крутым кипятком. Если есть возможность, капните 15 капель морковного сока.

Этот кофе лучше всего пить на даче, когда спеют овощи и фрукты; кофе взбодрит Вас и Вы почувствуете прилив энергии.

Вас снова потянет покопаться лишний раз на грядке и прополоть дополнительный ряд. Этот кофе может воодушевить и научного сотрудника на новые начинания и свежие инициативы.

«Для желанной»

Требуется: *1 ч. л. растворимого кофе, 50 г черной смородины, 1 капля миндального масла, 200 г кипятка, 1 ч. л. миндальной настойки, 2 ч. л. смородинового сиропа.*

Способ приготовления. Возьмите маленькую чашечку, насыпьте в нее кофе и добавьте черную смородину. Все это перемешайте деревянной толкушкой. Влейте в смесь каплю миндального масла и снова все перемешайте. Затем медленно, постоянно помешивая, залейте кипятком и процедите через мелкое ситечко. Для наибольшей изысканности вкуса добавьте миндальной настойки или смородинового сиропа.

Этот напиток неплохо выпить влюбленным, так как совокупность витаминов и аромата послужит к усилению желания любить и быть любимым.

«Любительский»

Требуется: *2 ч. л. растворимого кофе, 200 г кипятка, 30 г водки, настоянной на перце и анисе, 100 г холодной воды.*

Способ приготовления. Залейте кофе кипятком, влейте в него водку. И вот этот горячий напиток, можно сказать «горячительный», нужно пить, запивая холодной водой.

Считается, что это повышает работоспособность; сочетание горячего с холодным всегда действует благотворно на организм.

Однако, если Вы страдаете хроническим воспалением горла и бронхов, этот напиток лучше употребляйте без холодной воды, но сократите его концентрацию в два раза. Его неплохо подавать к холодным закускам и копченому судаку.

«Уютная обитель»

Требуется: *1 ч. л. растворимого кофе, 200 г кипятка, 50 г зверобоя и календулы, 50 г душицы и мяты, яблоко.*

Способ приготовления. Возьмите траву (зверобоя, душицы, мяты, календулы) и заварите ее в отдельной кастрюльке. Через час траву процедите и вылейте отвар в отдельную кружку.

Заварите слабый кофе, можно даже янтарного цвета. Порежьте свежее яблоко тоненькими кружочками и положите в горячее кофе. Яблочный аромат сделает кофе более нежным. Затем в кофе с яблоком добавьте горячий травяной отвар. Накройте крышечкой и пусть настаивается минуты 2–3. Затем дольки яблока выньте. Добавьте сахар по вкусу или 1 ч. л. меда и напиток готов к употреблению.

Пейте и не болейте!

«Вечеринка»

Требуется: *1 ч. л. растворимого кофе, 200 г сухофруктов, 5 шт. замороженных вишен, 1 конфета «слива в шоколаде».*

Способ приготовления. Возьмите сухофрукты, залейте их водой и сварите крутой заварки компот. Можете сразу же в компот добавить сахар по вкусу. Потом кофе залейте кипятком, добавьте компот из сухофруктов. В напиток запустите замороженные вишни.

Для украшения возьмите тонкую трубочку для напитков и аккуратно наденьте на нее вишенки, а сверху на трубочку – конфету «слива в шоколаде», но не поломайте шоколадную глазурь. Если же Вы переусердствовали и практически от шоколада ничего не осталось, возьмите кусочек шоколада и наколите его на трубочку.

Лучше всего употреблять этот таинственный эликсир в снежную зиму, вспоминая о свежем дыхании лета, которое уснуло в этом кофе с сухофруктами. Подобное кофе лучше подавать к сибирским пельменям и жареному гусю.

«Мгновенный клев»

Требуется: *1 ч. л. растворимого кофе, 200 г кипятка, 20 г заварки чайной.*

Способ приготовления. Заварите кофе и смешайте с чайной заваркой. Иногда, придя домой, может случиться непредвиденное: то ни кофе, ни чая нет, то сам не знаешь, чего хочется. В этом случае предлагаем выпить наш быстрый кофе. И если так получилось, что у Вас стоит еще утренняя заварка, то можете действовать!

Этот кофе в основном пьют закоренелые холостяки и любители-рыболовы в лодке. Кстати, если рыба стала плохо клевать, выбросьте в воду чайную заварку, остатки «мгновенного» кофе, немного замоченного хлеба. Рыбалка в этом случае Вам обеспечена.

«Сластена настена»

Требуется: *1 ч. л. растворимого кофе, 2 ч. л. «сгущенки с*

кофе», 1 ч. л. сливок, 1 кусочек шоколада.

Способ приготовления. Кофе залейте кипятком. Положите «сгущенку с кофе» и размешайте. На дно бросьте кусочек шоколада. Снова размешайте. И в конце добавьте ложку сливок.

Обычно такой кофе любят сластены. Но не перестарайтесь!

Из-за повышенного количества жиров в кофе он будет очень тяжелым для желудка. Так что, если Вы выпьете на завтрак стакан такого кофе – этого будет достаточно. Этот кофе можно выпить и тогда, когда предстоит длительная прогулка по морозу. Оно согреет душу и тело!

«Дубовая роща»

Требуется: *2 ч. л. растворимого кофе, 100 г зерен желудей, сахар по вкусу, 250 г кипятка.*

Способ приготовления. Пойдите августовским днем в лес и наберите 500 г желудей. Придя домой, посушите их в духовом шкафу при температуре 150 градусов. Потом снимите кожуру с желудей. Зерна поджарьте на сковороде, постоянно помешивая, чтобы не подгорели. Можете перемолоть желудевые зерна через кофемолку, а можете заваривать целыми. Затем зерна, положив их в кастрюльку, залейте кипятком. Помешав, поставьте на огонь и прокипятите минут 5–7 в зависимости от помола. Снимите с огня. Можете дать настояться, а можете процедить через ситечко. В чашки засыпьте кофе и влейте отвар. Сахар положите по вкусу.

«Сударь полевой»

Требуется: *100 г спелых зерен ячменя, щепотка соли, 50 г цикория, 1 ч. л. растворимого кофе, 250 г кипятка.*

Способ приготовления. Возьмите спелые зерна ячменя, обшелушите их. Поджарить на сковороде с щепоткой соли до тех пор, пока не пойдет приятный запах. Готовые зерна снимите со сковороды и пересыпьте в кастрюльку. Положите ложку кофе и залейте кипятком. Поставьте на плиту и доведите до кипения, постоянно помешивая. Сюда можете добавить поджаренные корни цикория.

«Детство Умки»

Требуется: *1 ч. л. растворимого кофе, 300 г свежего молока,*

20 г ячменя, 30 г цикория.

Способ приготовления. Возьмите ячмень и цикорий. Перемолите их через кофемолку. Отдельно налейте в кастрюльку молоко и засыпьте, помешивая, ячмень и цикорий. Кипятите 5 минут, остудите. Процедите через ситечко и положите ложку кофе.

Подавая к столу, можно украсить таким образом: возьмите зефир, разрежьте его на три кружочка. Один кружочек пустите на поверхность напитка. На плавающий зефир положите спелую малинку и облейте ее каплями горячего шоколада. Затем возьмите соломку и проткните ее. Сверху посыпьте тертым шоколадом.

«Славянка»

Требуется: *2 ч. л. растворимого кофе, 50 г сушеных ягод черемухи, 50 г перемолотых поджаренных желудей, 2 ч. л. коньяка, 30 г корней цикория.*

Способ приготовления. Возьмите сушеные ягоды черемухи, перемолотые желуди и цикорий. Залейте их водой. Поставьте на плиту и доведите до кипения. Кипятите 5–7 минут. Затем накройте крышкой и дайте потомиться. После чего через ситечко процедите и разлейте в чашки. В готовое кофе добавьте коньяк. Этот напиток лучше всего украсить кустиком земляники (веточка с ягодками) и посыпать ее сахарной пудрой.

Рекомендуется подавать с грибным бульоном и пирожками с морковью или сыром.

«Морковица»

Требуется: *2 ч. л. растворимого кофе, 2 свежих моркови, 50 г корней цикория, 1 ч. л. «Амаретто», 300 г кипятка.*

Способ приготовления. Отдельно приготовьте кофе. Морковь натрите на мелкой терке и просушите на белой бумаге в течение 2-х дней. Как только тертая морковь высохнет, поджарьте ее на сковороде или в духовке с сушеными корнями цикория. Затем положите морковь с цикорием в небольшую кастрюльку, залейте кипятком и дайте настояться в течение 5 минут. После этого в напиток добавьте «Амаретто», кофе и положите по вкусу сахар. Можете добавить в напиток немного молока.

Кстати, этот напиток часто употребляют жители отдаленных деревень до сих пор вместо чая и кофе. И довольны им!

«Леди Мери»

Требуется: *1 ч. л. растворимого кофе, 1 ч. л. мелко натертого свежего имбиря, 1 ч. л. сахара или меда, щепотка молотого черного перца, 1,5 ч. л. лимонного или апельсинового сока, нарубленные листья мяты.*

Способ приготовления. Доведите воду до кипения, бросьте в нее натертый имбирь и снимите с огня. (Если Вы хотите использовать имбирный отвар как лекарство при простуде, кипятите его 10 минут с открытой крышкой. Если вместо свежего имбиря Вы используете молотый сухой, уменьшите его количество вдвое и держите воду на медленном огне около 20 минут). Добавьте в чашку с кофе эту смесь. Положите по вкусу мед или сахар. Процедите, стараясь выжать из имбиря как можно больше жидкости.

Добавьте перец, лимонный или апельсиновый сок. Подавайте горячим. Если Вы хотите подать этот кофе как прохладительный напиток, добавьте кубики льда и положите нарезанные листья мяты.

«По-индийски»

Требуется: *1 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. розовой воды, 1 ч. л. растворимого кофе, щепотка соли, мед по вкусу.*

Способ приготовления. Смешайте все компоненты. Подайте охлажденным с тонким ломтиком лимона. Количество лимонного сока и сахара можете варьировать. Хорошо бы украсить чашечку с этим напитком бутоном распускающейся розы.

Компоненты составленного хорошо влияют на наш организм.

Например, розовая вода стимулирует деятельность сердца, снимает усталость глаз. (Однако розовая вода, которая продается в парфюмерных магазинах, не годится для кондитерских целей).

«Анфисушка»

Требуется: *1 ч. л. растворимого кофе, 1 ч. л. сахара и меда, 300 г кипятка, 1 ч. л. семян аниса, щепотка молотых семян кардамона.*

Способ приготовления. Возьмите молотые семена кардамона и бросьте их в кипящую воду. После того как это прокипит минут 5–6, снимите с плиты, остудите. В чашечку

положите кофе и залейте полученным отваром. Рекомендуется в этот кофе добавить ложку анисовой водки или 2 чайные ложки коньяка.

Украсить кофе можно так: края чашки с кофе смажьте каким-либо сладким джемом. По краям джема посыпьте кокосовую крошку.

«Напиток на удачу»

Требуется: *2 ч. л. растворимого кофе, 1,5 ч. л. меда, 2 ч. л. рома, 1 кусочек шоколада.*

Способ приготовления. Возьмите чашку, насыпьте в нее кофе, залейте крутым кипятком. Затем отдельно смешайте ром с медом. Вылейте это в кофе. Бросьте кусочек шоколада на дно чашки и размешайте. Добавьте сахар по вкусу.

Некоторые люди говорят, что, выпив этот кофе с утра, они весь день чувствуют необычайный прилив бодрости.

«Чашка кофею»

Требуется: *1 ч. л. быстрорастворимого кофе, 2 ч. л. сахара, 0,5 г спирта, 1 ч. л. горячей воды, 1 ч. л. ванильного сахара.*

Способ приготовления. Сварите сахарный сироп, добавьте в него ванильный сахар. Кипятком залейте ложку кофе и наполните чашку до середины. Затем влейте ванильный сироп и спирт. Все перемешайте.

Перед подачей украсьте взбитыми сливками и половинкой клубники.

«Сад Адама и Евы»

Требуется: *2 ч. л. растворимого кофе, 1 ч. л. сахара, 2 ч. л. молока, желток, 20 г сливочного мороженого, 1 ч. л. коньяка.*

Способ приготовления. Растворите кофе в кипятке. В мороженое влейте коньяк и размешайте до красноватого оттенка. Затем желток распустите в горячем молоке и взбейте до получения пены. В чашку налейте кофе, затем мороженое и сверху желтковую смесь.

Перед подачей посыпьте тертой апельсиновой цедрой. В чашку вставьте соломку с кружочком манго.

Выпив этот кофейный напиток, Вы почувствуете себя в раю.

«Янтарное сердце»

Требуется: *2 ч. л. растворимого кофе, 2 ст. л. глазированного имбиря, пакетик желатина, желток, 2 ст. л. сливок, 2 ст. л. белого рома, 2 белка, щепотка соли и сахара.*

Способ приготовления. Растворите кофе в воде. Желтки с сахаром разотрите и смешайте с горячими сливками. Эту массу немного прогрейте на слабом огне. Затем добавьте нарубленный имбирь и желатин, распущенный в воде. Влейте ром. В густую массу положите белки, взбитые с сахаром и солью. В чашку налейте кофе, затем покройте кремом и сверху украсьте мармеладом, вырезанным сердечком.

Ваше сердце будет биться сильнее от любви к нашему напитку.

«Напиток островитянина»

Требуется: *2 ч. л. растворимого кофе, 250 г кокоса, 100 г молока, 2 ч. л. свекольного сахара, 2 ч. л. сахарной патоки, 2 яйца, 20 г грецких орехов.*

Способ приготовления. Кофе залейте кипятком. Кокос разрежьте на половинки и удалите мякоть. Затем мякоть натрите на терке и залейте молоком. Поставьте на медленный огонь и доведите до кипения. Свекольный сахар и патоку прокипятите, влив немного воды. Яйца взболтайте с кокосовым молоком до густоты. В чашку налейте кофе, затем покройте кремом и обсыпьте тертыми орехами.

Вы уже почувствовали себя местным жителем Багамских островов?

«Детская радость»

Требуется: *2 ч. л. растворимого кофе, 5 ст. л. сахара, 30 г молока, стручок ванили, 2 яйца, желток.*

Способ приготовления. Сахар поставьте на огонь и, непрерывно помешивая, подлейте воду. Молоко вскипятите с ванилью и добавьте взбитые с сахаром яйца. Все взбейте до получения пышной пены и соедините с вареным сахаром. В чашку налейте готовый кофе и сверху покройте карамельной массой, образуя горку.

К кофе можно подать пирожные заварные.

«На десерт мандарину»

Требуется: *1 ч. л. растворимого кофе, 2 яйца, 3 ст. л. сахара, тертая цедра от мандарина, лимонный сок, пакетик желатина, 20 г взбитых сливок, 2 ст. л. струганого шоколада, 2 ст. л. измельченного миндаля и 2 ст. л. измельченных орехов.*

Способ приготовления. Кофе залейте крутым кипятком. Налейте в чашку и сверху украсьте кремом, тертым шоколадом и вишенками, глазированными в кофейной помадке. Для ее приготовления смешайте желтки с сахаром и мандариновой цедрой, взбейте в миксере, подлейте горячий лимонный сок.

Белки взбейте и присоедините к цедровой массе. Все тщательно размешайте и поставьте в холодное место.

«Алая кровь»

Требуется: *2 ч. л. растворимого кофе, 5 ст. л. вишневого компота, 1 ст. л. кукурузной муки, 1 ст. л. вишневого ликера.*

Способ приготовления. Вишневый компот разогрейте и смешайте с кукурузной мукой и вишневым ликером. Заварите очень крепкий кофе, налейте в чашку и добавьте вишневую квинтэссенцию. К кофе подать пирожные «Безе».

«Холидэй»

Требуется: *2 ч. л. растворимого кофе, 50 г кипятка, 20 г молока, 20 г мороженого, 1 ст. л. какао-порошка, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, щепотка соли.*

Способ приготовления. Какао и сахар смешайте, добавьте кипяченое молоко и соль. Доведите до кипения и взбейте до образования плотной массы. В эту массу добавьте растворенный в воде кофе и еще раз взбейте. Готовый напиток налейте в чашку и при помощи кулинарного шприца выдавите размягченное мороженое, придав ему форму солнышка.

К кофе подайте вафельные трубочки со сливочной начинкой.

Пусть этот напиток станет для Вас настоящим праздником.

«Душистый презент»

Требуется: *2 ч. л. растворимого кофе, 3 кусочка шоколада, 3 ст. л чабреца и душицы.*

Способ приготовления. Отдельно приготовьте кофе. В кипящую воду запустите измельченные травы и подержите на огне 5–7 минут. Из тертого шоколада, сахара, молока сварите напиток и смешайте его с кофе. При непрерывном помешивании влейте в него настой трав и доведите до кипения.

К кофе подайте цукаты из апельсиновых корок.

Этот напиток спасет Вас от простуды в холодные зимние дни.

«Капитанский мостик»

Требуется: *2 ч. л. растворимого кофе, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. липового меда, 2–3 кусочка льда.*

Способ приготовления. В кофейнике заварите крепкий черный кофе. В чашку положите мед и поставьте в холодное место. По желанию опустите кусочек льда.

К кофе подайте апельсиновый пирог.

Как советуют мудрецы Востока, кофе надо подавать сразу же после приготовления, чтобы сохранился важный компонент напитка – шапка-пена.

«Волшебная сила»

Требуется: *2 ч. л. растворимого кофе, 30 г сахара, 1 ч. л. сливок, 100 г сосновой хвои, сок и цедра лимона.*

Способ приготовления. Как обычно, заварите кофе. Тщательно промойте иглы хвои и мелко их изрубите. Опустите в кипящую воду, положите сахар и измельченную цедру. Варите около часа. Процедите через мелкое ситечко и охладите. Через несколько минут влить лимонный сок. Готовый отвар добавьте в кофе.

К напитку лучше подать турецкий кекс.

Вы зарядитесь такой силой, что будете горы сметать на своем пути.

«Жажда жизни»

Требуется: *2 ч. л. растворимого кофе, 2 ч. л. цветов жасмина.*

Способ приготовления. Этот кофе готовят по-особенному. Цветы жасмина заварите в фарфоровом чайнике, залейте крутым кипятком. Дайте настояться минут 5-10 минут. Затем всыпьте кофе и доведите до кипения.

К целебному напитку лучше подать хворост.

«Парижский двор»

Требуется: *1 ч. л. растворимого кофе, 4 желтка, 1 яйцо, 30 г сахарной пудры, 2 рюмки белого вина, стручок ванили, апельсиновая цедра.*

Способ приготовления. При помощи миксера размешайте желтки, сахарную пудру и яйцо. Смесь вылейте в кастрюлю и поставьте на водяную баню. Взбивайте, понемногу вливая вино. Добавьте тертую ваниль и апельсиновую цедру. Все смешайте до получения однородной массы. Поставьте в холодное место на 5–8 минут. Кофе залейте крутым кипятком, размешайте и налейте в чашку. При помощи кондитерского мешка выдавите крем на поверхность напитка.

«Ума палата»

Требуется: *2 ч. л. растворимого кофе, 30 г рубленого миндаля, 1 ст. л. сливочного масла, немного желатина, 20 г жирных сливок, апельсиновый ликер.*

Способ приготовления. Обычным способом заварите кофе. Сахар слегка обжарьте на сливочном масле до золотистого оттенка.

Добавьте рубленый миндаль, потолките. Подготовленный желатин апельсиновый ликер и горячие сливки влейте в миндальную смесь. Все взбейте в пену. В чашку налейте кофе, сверху покройте миндальным кремом.

Выпив этот напиток, у Вас повысится жизненный тонус и прибавится ума.

«Сокровище земли»

Требуется: *2 ч. л. растворимого кофе, 20 г горького шоколада, 1 ст. л. сливочного масла, 2 желтка, белок, щепотка соли, 2 ч. л. сахарной пудры, цедра апельсина.*

Способ приготовления. Кофе залейте кипятком. На водяной бане растопите шоколад и сливочное масло. Подмешайте желтки, сахарную пудру, соль и взбитые белки. Все тщательно размешайте, добавьте апельсиновую цедру. На дно чашки положить крем, затем налейте кофе.

«В стужу зимы»

Требуется: *2 ч. л. растворимого кофе, 1 ст. л. молока, 50 г крыжовника, 20 г сахара, стручок ванили, 3 ст. л. жирных сливок, 70 г сахарной пудры.*

Способ приготовления. Ягоды промойте и залейте водой, добавьте сахар и доведите до кипения. После кипения ягоды подержите на огне 15 минут, затем разотрите кулинарной толкушкой. Сливки, сахар, ваниль хорошо взбейте.

Затем взбитые сливки соедините с ягодной смесью и поставьте в холодное место. Кофе заварите обычным способом. Налейте в чашку и сверху положите виноградный крем.

Очень вкусно!

«Макушка лета»

Требуется: *2 ч. л. растворимого кофе «Моккo», 2 ст. л. нежирных сливок, 1 ст. л. сахара, 2 ч. л. коньяка.*

Способ приготовления. Крутым кипятком залейте кофе и размешайте чайной ложечкой. Во взбитые сливки добавьте сахар и подлейте коньяк. Не перемешивая, влейте в чашку.

«Антонелла»

Требуется: *1 ч. л. растворимого кофе «Нескафе», 3 ч. л. сахара, 2 ч. л. кулинарного мака, ягоды черешни.*

Способ приготовления. Приготовьте кофе и разлейте по чашкам.

Сахар разотрите с маком и посыпьте на поверхность кофе.

Сверху положите глазированные ягоды черешни.

«Мадам Помпадур»

Требуется: *2 ч. л. растворимого черного кофе, 1 ст. л. холодного молока, 2 ст. л. шоколадной помадки, 3 ст. л. рубленых фисташек.*

Способ приготовления. Приготовьте в кофеварке крепкий черный кофе. Влейте холодное молоко. Растопите шоколадную помадку и добавьте в чашку. Сверху посыпьте рублеными фисташками.

К напитку подайте ореховое безе.

Вы желаете оказаться в царственных покоях Людовика XIV и маркизы Помпадур, тогда выпейте этот кофе.

«Римлянка»

Требуется: *2 ч. л. растворимого кофе, шоколадные миндальные зерна и миндальные хлопья.*

Способ приготовления. Обычным способом заварите кофе.

Налейте в чашку, посыпьте миндальными зернами и хлопьями.

К напитку подайте анисовое печенье.

«Путешествие Одиссея»

Требуется: *1 ч. л. растворимого кофе, 5 ст. л. взбитых сливок, 3 ст. л. сахарной пудры, 2–3 ягоды клубники, 2 ст. л. миндальных хлопьев.*

Способ приготовления. В кипящую воду засыпьте кофе. Половину взбитых сливок положите в кондитерский мешок со звездчатой трубочкой и заполните сливками чашку, посыпьте сахарной пудрой. Вторую половину взбитых сливок смешайте с протертой клубникой и снова наполните чашку, обсыпьте миндальными хлопьями.

«Жемчужный»

Требуется: *2 ч. л. растворимого кофе, 4 ст. л. жирных сливок, 5 кусочков шоколада.*

Способ приготовления. Приготовьте кофе и налейте в чашку.

Сначала поверхность кофе покройте взбитыми сливками, затем обсыпьте шоколадной стружкой.

К кофе предложите медовые сердечки.

«Желтый дракон»

Требуется: *2 ч. л. растворимого кофе, 2 ст. л. лимонного желе, желток, цедра лимона и лимонный сок.*

Способ приготовления. Заварите кофе в кофейнике и влейте лимонный сок. Дайте настояться минут 10. Через 2 минуты

добавьте цедру лимона и снова настаивайте. Затем разлейте по чашкам и положите лимонное желе.

«Мираж»

Требуется: *1 ч. л. растворимого кофе, 2 ст. л. рома, 1 ч. л. жареного молотого фундука, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. сахарной пудры.*

Способ приготовления. Кипятком залейте ложку кофе. Все остальные компоненты смешайте и добавьте в чашку.

Закрыв глаза, Вы увидите себя в пустыне, едущим верхом на верблюде с мешками золота и драгоценностей.

«Напиток Богов»

Требуется: *2 ч. л. растворимого индийского кофе, 4 ст. л. взбитых сливок, кофе на кончике ножа.*

Способ приготовления. Отдельно заварите кофе. Взбитые сливки смешайте с щепоткой кофе. Крем через звездчатую трубочку высадить в чашку в виде колец.

К кофе подайте булочку с курагой.

Выпив этот напиток, Вы почувствуете на себе божию благодать и духовное прозрение.

Раздел II
Кофе натуральный

«Цикориум»

Требуется: *7 зерен натурального кофе, 200 г корней цикория, 300 г крутого кипятка, сахар и молоко по вкусу.*

Способ приготовления. Соберите корни цикория. Делать это лучше всего во время цветения. Промойте их, подсушите, (или несколько дней в проветриваемом помещении, или в духовом шкафу на медленном огне). Порубите на мелкие части и поджарьте на сковороде, непрерывно помешивая, чтобы кусочки корней не подгорели. Затем корни и зерна кофе пропустите через кофемолку или потолките в ступе. Получившееся кофе выложите в кастрюльку и залейте кипятком. Поставьте на огонь и варите 5-10 минут. После того как напиток будет готов, пропустите его через ситечко и по чашкам. К этому «кофе» можно добавить сахар и молоко по вкусу.

«Вкусно, питательно, быстро»

Требуется: *2 ч. л. зернового кофе, 2 плода манго, 2 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. сахара, 20 г сливок, 2 белка, плитка шоколада.*

Способ приготовления. Сварите кофе. В миксере измельчите мякоть манго с сахаром и лимонным соком. Добавьте взбитые сливки, белки и все тщательно перемешайте.

В чашку налейте кофе, затем покройте кремом «манго» и посыпьте струганым шоколадом.

«К соседке на кофеек»

Требуется: *несколько зерен кофе, 1 ч. л. сахара, 3 желтка, 2 ст. л. сахара, 5 ст. л. коньяка и рома, пакетик желатина, 2–3 белка, 4 ст. л. взбитых сливок, нарубленный миндаль.*

Способ приготовления. Желтки разотрите с сахаром и влейте ром. Желатин распустите в воде и присоедините к желтковой массе для загустения. Подмешайте взбитые белки, сливки и нарубленный миндаль. Сварите напиток из молотого кофе.

Налейте в чашку и украсьте помадкой. К кофе подайте песочные печенья.

«Мэри Крисмэс»

Требуется: *6 зерен натурального кофе, 50 г крутого кипятка, 30 г молока, 2 кусочка шоколада, 20 г сахарного сиропа, 20 г сахарной пудры.*

Способ приготовления. Смолите зерна кофе, высыпьте его в кипящую воду и тщательно перемешайте. Дайте напитку настояться от 5 до 8 минут. Затем через мелкое сито процедите. Молоко подогрейте и влейте в кофе. Доведите до кипения и сразу перелейте в чашку. Сверху обсыпьте струганым шоколадом. К кофе подайте десертные вафли.

В Рождество красивым и вкусным должен быть не только стол, но и сама чашка. Для этого мы предлагаем Вам украсить ее снежными веточками, сбрызните их сахарным сиропом, обсыпьте сахарной пудрой и положите их на 1 час в холодное место.

«Всего наилучшего»

Требуется: *5 зерен натурального кофе, 50 г минеральной воды, 2 ст. л. сахара, желток, 3 ст. л. какао-порошка, 3 ст. л. молока, 5 ст. л. жирных сливок, несколько цветов пищевой краски и ароматизированные свечи.*

Способ приготовления. Минеральную воду довести до кипения.

Смолите кофе и сварите его в кипяченой воде. Какао и сахар смешайте, залейте молоком, добавьте желток и взбейте миксером до получения пены. Эту смесь соедините с приготовленным кофе и снова доведите до кипения. Напиток налейте в чашку, сверху положите сливки. На сливки нанесите разноцветные полосочки пищевой краски. В каждую чашку поставьте по одной ароматизированной свече.

К кофе подайте яблочный зефир.

И будьте уверены, что в этот Новый год Вы будете не только вкушать, слушать, говорить, смотреть, но и вдыхать ароматы приближающегося года.

«Бон вояж»

Требуется: *4 зерна натурального кофе, 50 г кипятка, 2 ст. л. какао, 2 ст. л. сливок, 30 г фундука, 5 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Смолите кофе и сварите его. Какао размешайте со сливками и наполните чашку до половины. Затем истолченные орехи смешайте с сахаром, залейте кипящим молоком и перемешайте. Вторую половину чашки наполните кофе и сверху покройте ореховой массой.

К кофе подайте шоколадный шербет.

Мы обещаем Вам, что это путешествие Вы никогда не забудете.

«Восток-дело тонкое»

Требуется: *5–7 зерен натурального кофе, желток, 1 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. При помощи фильтра очистите воду. Кофе смолите и сварите в экспресс-кофеварке. Затем перелейте в кофейник и засыпьте сахаром. Поставьте на огонь. Кипячение повторите несколько раз. В чашку опустите взбитый в пену желток и залейте им готовый кофе.

К чашечке кофе желательно подать банановые рогалики.

Пальчики оближешь!

«Дансинг»

Требуется: *30 г молотого кофе, 1 ст. воды, лимон, сахар по вкусу.*

Способ приготовления. Свежемолотый кофе залейте кипятком, накройте полотенцем и оставьте на плите на 5 минут. Лимон нарежьте кружочками. В чашку вставьте соломинку, взденьте через нее кружочек лимона и налейте кофе.

«Ангельский лик»

Требуется: *2 ст. л. молотого кофе, 2 ст. воды, 3 ст. л. ванильного мороженого, 3 ч. л. тертого шоколада, 2 дольки манго.*

Способ приготовления. Сварите в кофейнике черный кофе, разлейте его в маленькие подогретые чашки. Сверху положите 1 ст. л. ванильного мороженого, посыпьте тертым шоколадом и положите по кружочку манго.

К кофе подайте рулет с маком и после такого вкусного время препровождения у Вас обязательно будет лицо ангела.

«Указ мудрости»

Требуется: *2 ст. л. молотого кофе, 3 ст. воды, 1 ст. сливок, 100 г сахара, 3 белка.*

Способ приготовления. Половину нормы кофе залейте водой и доведите до кипения. Затем всыпьте вторую половину кофе и сахар. Через минут 5 процедите его через мелкое ситечко и поставьте в холодное место. Взбейте белки с сахаром и сливками до образования пены и влейте в кофе. Напиток подавайте в фужерах.

К кофе подайте слоеные крендельки.

Выпив такой кофе, Вы приобретете мудрость веков.

«Прием по-королевски»

Требуется: *3 зерна натурального кофе, 50 г кипятка, 1 ч. л. сливок, белок, 3 желтка, 20 г сахара, апельсиновый сок.*

Способ приготовления. Обжарьте кофейные зерна, добавьте щепотку соли. Смолите их и сварите в кофеварке. Белок, желтки, сахар и лимонный сок хорошо взбейте и добавьте сваренное кофе. Поставьте на водяную баню и снова взбейте до образования пены.

Предварительно чашку подогрейте и налейте кофе.

К кофе подайте слоеные языки с начинкой.

«Салют»

Требуется: *4 зерна натурального кофе, 50 г кипятка, 2 ст. л. жирных сливок, 20 г клубники, 1 пакетик красной помады. щепотка соли.*

Способ приготовления. Смолите кофе и обжарьте его с щепоткой соли. Далее в экспресс-кофеварке сварите кофе и разлейте его по чашкам. Сливки взбейте с растертой клубникой и все залейте подготовленной помадой. В каждую чашку положите по 1 ст. л. этого крема с горкой.

К горячему кофе подайте яблочный пирог.

«Денисо»

Требуется: *6 зерен натурального кофе, 70 г крутого кипятка, 4 ст. л. взбитых сливок, 3 ст. л. тертого кокоса, 1 кусочек шоколада.*

Способ приготовления. Кофе в зернах смолите и сварите в кофейнике. В подогретую чашку налейте горячий кофе и сверху украсьте взбитыми сливками, которые взбейте с тертым кокосом, подкрасьте размягченным шоколадом и выдавите в форме розочек.

К кофе подайте сахарные крендели.

«Отдыхай»

Требуется: *1 полная ч. л. кофе мелкого помола, сахар по вкусу, 1 ст. л. смородинового желе, 2 ст. л. дробленого засахаренного миндаля.*

Способ приготовления. В кофейник с кипящей водой засыпьте кофе и сахар и доведите до кипения. Начавший кипеть кофе снимите с огня, потом опять поставьте на огонь и снова доведите до кипения. Так повторите 3 раза. Кофе пропустите через фильтр и налейте в чашку. Сверху положите смородиновое желе и посыпьте дробленым миндалем.

«Классика»

Требуется: *3 ч. л. молотого кофе, 4 ст. л. взбитых сливок, 2–3 ягоды крыжовника, миндальные хлопья.*

Способ приготовления. Свежемолотый кофе залейте кипятком, накройте и оставьте на плите на 15 минут. Горячий напиток разлейте в нагретые чашки и сверху положите взбитые сливки.

Взбитые сливки выложите в кондитерский мешок, наденьте трубочку со звездчатым отверстием. На поверхность кофе выпустите через трубочку взбитые сливки от центра к краям в виде гирлянд с розочками на конце. Украсьте крыжовником и обсыпьте миндальными хлопьями.

К кофе подайте ржаные булочки.

«Мистер Лавальер»

Требуется: *2 ч. л. молотого кофе, 1 ст. кокосового молока, 2 желтка, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. мороженого, 1 ст. л. ванилина.*

Способ приготовления. Сварите в кофеварке черный кофе, налейте в маленькие подогретые чашки до половины. В каждую чашку положите 1 ч. л. мороженого и кокосовую смесь. Из кокосового молока и сахара сварите сироп, добавьте желтки, ванилин и все тщательно перемешайте.

К кофе подайте вафельный торт.

«Турецкий паша»

Требуется: *6 зерен натурального кофе, 55 г воды, 2 ст. л. молока, 1 кусочек шоколада, 4 ст. л. апельсинового желе, 2 ст. л. миндальных хлопьев, 1 кружочек апельсина.*

Способ приготовления. В кипящую воду насыпьте свежемолотый кофе и перемешайте. Дайте настояться 10 минут и затем процедите. Влейте горячее молоко, положите кусочек шоколада и налейте в чашку. Разогрейте апельсиновое желе, обсыпьте миндальными хлопьями. Осторожно чайной ложечкой выложите желе на поверхность кофе и украсьте кружочком апельсина.

Выпив этот напиток, Вы окажетесь в плену своей страсти.

«Юнона»

Требуется: *6 зерен натурального кофе, 1 ст. л. какао,*

половинки любых ягод, 3 ст. л. абрикосового мармелада, 5 ст. л. жареных миндальных хлопьев.

Способ приготовления. Смолите кофе и сварите его в кофеварке. На дно чашки выложите абрикосовый мармелад, посыпьте жареными миндальными хлопьями, обложите ягодами и налейте кофе.

К горячему кофе желательно подать пирожные с нугой.

«Марианна»

Требуется: *5 зерен натурального бразильского кофе, 3–4 ст.л. шоколадной помадки, 3 ст. л. жирных сливок.*

Способ приготовления. Обычным способом приготовьте кофе.

Сливки взбейте с шоколадной помадкой и чайной ложечкой опустите на дно чашки.

К кофе подайте оладьи со взбитыми сливками.

Обеды

Первые блюда

Борщи, щи, солянки

Не секрет, что основу славянской кухни составляют горячие блюда. Что мы подразумеваем под словом «горячее»? Это, конечно же, всевозможные супы, борщи, щи, супы-пюре, солянки. Кулинарные книги любого из славянских народов всегда включали и включают в себя раздел «Первые, или Горячие блюда». Часто мы можем встретить знакомые нам по составляющим, но разные по названиям блюда. Например, в украинской кухне мы встречаем название «борщ», а многим из нас знакомо это блюдо под названием «свекольник». Или другой случай: в чешской кухне есть первое блюдо под названием

«Суп-пюре из томатов» и очень близкое к нему «суп-гуляш по-славянски» у южных славян. И таких примеров масса.

А какую палитру цвета и вкуса разворачивает перед нами коротенькое слово «щи»: щи белые, щи зимние, щи красные, щи с белокочанной капустой, щи с квашеной капустой, щи с крапивой, щи с щавелем и т. д.

Мы предлагаем Вам несколько рецептов горячих блюд хорошо Вам знакомых и не очень, широко известных и, может быть, даже новых. Пусть Ваше питание будет правильным, полноценным, а главное – вкусным и горячим. Приятного Вам аппетита!

Раздел I
Борщи

Борщ по-русски

Требуется: *300–400 г говядины с косточкой, 1,5–2 кг свежей капусты, 3–4 картофелины, 1 луковица, 1–2 моркови, 1 свекла, 2 ст. л. растительного масла, 100 г сметаны, зелень петрушки и укропа, соль, перец, 2 лавровых листа.*

Способ приготовления. Мясо промойте, положите в кастрюлю, залейте холодной водой и варите на медленном огне до готовности. После закипания осторожно шумовкой снимите накипь. Свеклу очистите от кожуры, натрите на крупной терке, выложите на разогретую сковороду и обжарьте с растительным маслом. Затем влейте мясного бульона и оставьте тушиться на

медленном огне. Мелко нашинкуйте лук, спассеруйте его в растительном масле до золотистого цвета, добавьте натертую на крупной терке морковь, влейте немного мясного бульона и тушите на медленном огне несколько минут. Затем выложите лук и морковь в кастрюлю с мясным бульоном, дайте покипеть несколько минут. Очищенный и хорошо промытый картофель нарежьте кубиками и выложите в кастрюлю с бульоном и дайте закипеть. Затем добавьте в бульон мелко нашинкованную свежую капусту. Варите до готовности. Добавьте соль, перец по вкусу. За несколько секунд до готовности добавьте в кастрюлю тушеную свеклу и зелень, лавровый лист, закройте кастрюлю крышкой, поварите 3–5 минут и снимите кастрюлю с газа. При подаче к столу заправьте борщ сметаной.

Борщ «Зимний»

Требуется: *300–400 г говядины с косточкой, 1–1,5 кг белокочанной капусты, 3–4 картофелины, 1–2 луковицы, 1 свекла, заправка для борща, 100 г сметаны, 2–3 ст. л. растительного масла, 1/3 лимона, зелень петрушки и укропа, лавровый лист, соль, перец.*

Способ приготовления. Мясо хорошо промойте, выложите в глубокую кастрюлю, залейте холодной водой, поставьте на сильный огонь и дайте закипеть. Затем убавьте газ и осторожно шумовкой снимите накипь. Очищенную от кожуры свеклу нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на растительном масле. Чтобы после кипения в бульоне свекла не потеряла свой цвет, добавьте в нее при жарке лимонного сока. Очистите картофель от кожуры, тщательно промойте его и нарежьте кубиками. Выложите нарезанный картофель в кастрюлю с бульоном и дайте закипеть. Белокочанную капусту мелко нашинкуйте и добавьте в бульон. Дайте овощам свариться до готовности и добавьте заправку для борща. Спассеруйте на растительном масле мелко нарезанный лук и добавьте его в бульон. Приправьте свеклой и лавровым листом. Дайте покипеть несколько минут. Перед подачей к столу заправьте сметаной, добавьте рубленую зелень петрушки и укропа.

Заправка для борща: 1 кг томатов, 1 кг болгарского сладкого перца, 1 кг моркови, 3–4 головки репчатого лука, зелень петрушки, 1 кг соли.

Борщ «Летний»

Требуется: *300–400 г говядины или свинины, 2 кг свежей капусты, 4–5 картофелин, 2 луковицы, 1 свекла, 3–4 моркови, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, зелень петрушки и укропа, 100 г сметаны, соль, перец, лавровый лист.*

Способ приготовления. Мясо промойте, выложите в глубокую кастрюлю, залейте холодной водой, поставьте на сильный огонь доведите до кипения, выньте мясо из кастрюли, бульон процедите через марлю или мелкое сито и поставьте на медленный огонь. Мясо отделите от костей, нарежьте кусками средней величины и выложите в бульон. Картофель и свеклу очистите от кожуры, нарежьте ломтиками, добавьте в бульон.

Чтобы свекла после кипения в бульоне не потеряла цвет, добавьте в бульон немного уксуса или лимонного сока. Свежую капусту крупно нашинкуйте и добавьте в кастрюлю. Крупно нарезанный лук обжарьте в растительном масле до золотистого цвета, добавьте в бульон и варите до полной готовности овощей. Добавьте соль, перец по вкусу, лавровый лист. Перед подачей к столу заправьте сметаной и посыпьте зеленью петрушки и укропа.

* * *

Вы уже познакомились с русским вариантом этого изумительного блюда, а теперь познакомьтесь с «законодателем моды» на борщ – настоящим украинским.

Борщ «Украинский»

Требуется: *300–400 г свинины с косточкой, 1 кг свежей капусты, 2–3 картофелины, 1–2 луковицы, 1–2 моркови, 1 свеклу, 20–30 г шпика, 100 г сметаны, зелень петрушки, лавровый лист, соль, перец.*

Способ приготовления. Мясо промойте и выложите в широкую кастрюлю, поставьте на сильный огонь и варите до кипения, затем убавьте газ и осторожно удалите накипь, оставьте вариться на медленном огне. Капусту крупно нашинкуйте и добавьте в бульон, дайте закипеть и добавьте по вкусу соль, перец. Очищенный и промытый картофель крупно нарежьте соломкой и выложите в бульон, дайте закипеть и добавьте шпик, пассерованные лук и морковь. Свеклу очистите от кожуры, крупно нарежьте соломкой, обжарьте на свином сале, а затем потушите с добавлением бульона до готовности.

Заправьте свеклой и лавровым листом, добавьте зелень

петрушки и снимите с огня. При подаче к столу заправьте сметаной.

* * *

К сожалению, далеко не все могут себе позволить столь калорийное блюдо. Но не жалуйтесь на судьбу, в нашем сборнике найдется диетический борщ и для Вас.

Борщ «Овощной» (Диетический)

Требуется: *1–1,5 кг свежей капусты, 3–4 картофелины, 1–2 луковицы, 1–2 моркови, 1 свекла, 1/3 лимона, лавровый лист, соль, перец, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Все овощи нарежьте соломкой, сложите в кастрюлю, залейте кипящей водой, посолите, добавьте сок лимона, перец, лавровый лист, зелень петрушки. Рекомендуется больным анемией, гастритом, с дисфункцией печени, желчного пузыря и т. д.

Какой же русский откажется от блюда, в котором столько квашеной капусты.

Борщ с квашеной капустой

Требуется: *400 г говядины, 300–400 г квашеной капусты, 3–4 картофелины, 1 свекла, 1 луковица, 2 моркови, 2–3 ст. л. растительного масла, 100 г сметаны, лавровый лист, зелень петрушки, укропа, соль, перец.*

Способ приготовления. Мясо тщательно промойте, выложите в глубокую кастрюлю, залейте холодной водой и поставьте на сильный огонь. Доведите бульон до кипения, убавьте огонь и снимите шумовкой накипь. Квашеную капусту залейте теплой водой, дайте постоять, затем отожмите и выложите в мясной бульон. Картофель очистите от кожуры, промойте, нарежьте соломкой и добавьте в бульон. Очищенные и мелко нарезанные лук и морковь обжарьте на подсолнечном (растительном) масле и выложите в кастрюлю. Свеклу, очищенную от кожуры и нарезанную соломкой, потушите в мясном бульоне до готовности. Добавьте в кастрюлю лавровый лист, перец, подсолите, заправьте свеклой и зеленью петрушки и укропа.

Перед подачей к столу заправьте сметаной.

* * *

Вкусно? А не хотите ли борща с рыбкой? Пожалуйста!

Борщ «Атлантический»

Требуется: *1 банка рыбных консервов в масле, 1–1,5 кг свежей капусты, 3–4 картофелины, 1 луковица, 1–2 моркови, 1 свекла, лавровый лист, 2–3 ст. л. растительного масла, соль, перец, 100 г сметаны или майонеза «Провансаль», зелень петрушки.*

Способ приготовления. Налейте в кастрюлю холодной воды, доведите до кипения, подсолите, добавьте очищенный и нарезанный ломтиками картофель. Нашинкуйте мелко свежую капусту и выложите в кастрюлю. Очищенный лук спассеруйте на растительном масле до золотистого цвета, добавьте мелко нарезанную морковь, смешайте и жарьте на масле несколько минут. Выложите полученную смесь в кастрюлю с овощами, дайте закипеть. Свеклу очистите от кожуры, мелко нашинкуйте и выложите на разогретую сковороду, смазанную растительным маслом, добавьте кипяченой воды и тушите под закрытой крышкой до готовности. Откройте банку консервов и аккуратно выложите ее содержимое в кастрюлю с овощами, перемешайте, дайте закипеть. Положите в кастрюлю лавровый лист, добавьте перец, подсолите, заправьте свеклой и зеленью петрушки.

Снимите кастрюлю с огня. Борщ «Атлантический» можно подавать к столу как в холодном, так и в горячем виде, заправив сметаной или майонезом «Провансаль».

Борщок

Требуется: *400 г говядины, 1–2 моркови, 1 луковица, 1 свекла, 100 г соленых огурцов, соль, сахарный сироп, зелень петрушки, лавровый лист, пшеничные гренки.*

Способ приготовления. Приготовьте бульон со специями.

Натрите свеклу на крупной терке. Соленые огурцы нарежьте тоненькими ломтиками. Лук и морковь нарежьте мелкой соломкой. Приготовленные овощи выложите в мясной бульон и варите на слабом огне. Добавьте в бульон соль, сахарный сироп, процедите и прокипятите. При подаче к столу добавьте в каждую

тарелку гренки и украсьте зеленью.

Борщ «Сельский»

Требуется: *300–400 г говядины с косточкой, 1 свекла с ботвой, 1 луковица, 1–2 моркови, 1 зубчик чеснока, 3–4 картофелины, 100 г сметаны, зелень укропа, соль, перец, лавровый лист, 2 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Промойте мясо, выложите в глубокую кастрюлю, залейте холодной водой, поставьте на сильный огонь, дайте закипеть, снимите накипь и оставьте вариться на слабом огне. Спассеруйте мелко нарезанный лук, добавьте к нему нарезанную соломкой морковь, влейте немного бульона и потушите. Свеклу отделите от ботвы и натрите на крупную терку; ботву хорошо промойте и крупно нашинкуйте. Затем обжарьте свеклу на растительном масле, выложите в сковороду нашинкованную ботву, влейте бульона и потушите. Картофель, предварительно очищенный и промытый, нарежьте кубиками.

Подготовленные овощи выложите в кастрюлю с мясным бульоном.

Добавьте соль, перец, лавровый лист и варите до готовности.

При подаче к столу заправьте сметаной и украсьте зеленью укропа.

Борщ «московский»

Требуется: *200 г ветчинных костей, 150 г мяса, 100 г ветчины, 100 г сосисок, 2 свеклы, 1 кг свежей капусты, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. маргарина, 1 ст. л. уксуса, 100 г сметаны, лавровый лист, соль, перец, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Приготовьте мясной бульон, сварите в нем ветчинные кости. Нарежьте овощи соломкой, спассеруйте их вместе с томатной пастой и потушите. Нашинкуйте мелко капусту и выложите ее в кастрюлю, затем добавьте тушеные овощи. Заправьте борщ перцем, солью, лавровым листом.

Приготовьте свекольный настой. Для этого хорошо промытые клубни свеклы мелко нарежьте, положите в кастрюлю с горячим бульоном (1 л на 500 г свеклы), добавьте уксус и доведите до кипения. Выдержите настой на борту плиты некоторое время, затем процедите. Перед подачей к столу в тарелку с борщом

добавьте столовую ложку свекольного настоя, кусок прогретой вареной говядины, ветчины и сосиску, нарезанную поперек батончика, сметану и зелень.

Борщ по-воронежски

Требуется: *200 г свиного сала (свежего или соленого), 2 свеклы, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. томатной пасты, 1 кг свежей капусты, 4 картофелины, 250 г сметаны, соль, перец, лавровый лист.*

Способ приготовления. Нарежьте сало мелкими кусочками, пожарьте на сковородке. Нашинкуйте овощи, нарежьте кубиками картофель, все посолите и пережарьте в вытопленном сале, посыпьте мукой и потушите, добавляя томатную пасту. Затем сложите все в кастрюлю, добавьте нашинкованную капусту, влейте воду и сметану, посолите, поперчите, добавьте лавровый лист и варите до готовности.

* * *

Деликатесным и в то же время крайне полезным для сидящих круглый год на диетах считается борщ с бобами.

Борщ с фасолью

Требуется: *200 г белых грибов, 500 г свежей капусты, 2 свеклы, 200 г фасоли, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. маргарина, 50 г сметаны, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. уксуса, соль, перец, лавровый лист, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Белые грибы промойте, нарежьте, ошпарьте и варите на медленном огне. Переберите фасоль, промойте, залейте холодной водой и варите на слабом огне в закрытой посуде до готовности. Свеклу и морковь нарежьте ломтиками, лук нашинкуйте и все вместе спассеруйте с маргарином, добавьте томатную пасту и потушите. Нарежьте капусту в форме шашек. В кипящий грибной бульон выложите капусту и тушеные овощи, затем добавьте лавровый лист, соль, перец, фасоль и варите до готовности. По окончании варки добавьте сахар и уксус. При подаче к столу украсьте зеленью и заправьте сметаной.

Борщ «Карасик»

Требуется: *800 г карасей, 1 морковь, 1 луковица, 1 кг свежей капусты, 2 свеклы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, соль, 1 ст. л. уксуса, перец горошком, лавровый лист, зелень петрушки и укропа.*

Способ приготовления. Приготовьте и процедите пряный отвар.

В кипящий отвар положите нашинкованную крупными кусками капусту и нашинкованную свеклу. Хорошо проварите овощи.

Обжарьте на растительном масле мелко нашинкованную луковицу, перед окончанием жаренья посыпьте лук мукой. Добавьте лук в отвар, уксус и прокипятите. Карасей посолите, обваляйте в муке или сухарях, обжарьте с обеих сторон.

Опустите их в борщ и вскипятите один раз. Подайте борщ, положив в каждую тарелку рыбу, и посыпав зеленью петрушки и укропа.

Борщ «Птичий двор»

Требуется: *300–400 г мяса птицы (курицы, утки, индюшки, индейки), 1 луковица, 1 морковь, 1 свекла, 0,5–1 кг свежей капусты, 2 ст. л. сливочного масла, 1/3 лимона, 100 г сметаны, зелень укропа, лавровый лист, соль, перец, 3–4 картофелины.*

Способ приготовления. Разделите тушку птицы, промойте, выложите в глубокую кастрюлю, залейте водой, поставьте на сильный огонь, доведите до кипения, посолите, оставьте вариться на медленном огне. Когда мясо птицы будет почти готово, выньте его из кастрюли, отделите мясо от костей.

Мелко нарезанный лук спассеруйте в масле, добавьте мелко нарезанную морковь, влейте немного бульона и потушите.

Свеклу сварите или испеките в духовке, затем очистите от кожуры и натрите на крупной терке. Нашинкуйте мелко капусту, нарежьте кубиками картофель. Заложите капусту и картофель в бульон. За несколько минут до снятия с огня, заправьте бульон тушеными овощами и свеклой, добавьте сок лимона, выложите филе мяса птицы. Посолите, поперчите, добавьте лавровый лист. При подаче к столу заправьте сметаной, украсьте зеленью укропа.

Борщ «Дачный»

Требуется: *6–7 картофелин, 2 моркови, 1–2 луковицы, 300 г свекольной ботвы, 200 г свежего гороха, 2 ст. л. растительного масла, 100 г сметаны, 2–3 яйца, соль, зелень петрушки, укропа.*

Способ приготовления. Вскипятите воду, положите туда мелко нашинкованную свекольную ботву, дайте закипеть, затем добавьте нарезанный кубиками картофель. Спассеруйте мелко нарезанные лук и морковь и варите до готовности. За несколько минут до окончания варки посолите, заправьте хорошо взбитыми яйцами. Перед подачей к столу заправьте борщ сметаной и украсьте зеленью.

* * *

Если Вы решили собрать гостей и удивить их своими кулинарными способностями, лучшим подарком для них будет борщ «Праздничный».

Борщ «Праздничный»

Требуется: *50 г белых сушеных грибов, 150–200 г вареного чернослива, 3–4 шт. вареной или печеной свеклы, 4–5 картофелин, 1–2 моркови, 2 луковицы, 4 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. уксуса, соль, перец, лавровый лист, зелень укропа или петрушки, 100 г сметаны.*

Способ приготовления. Замочите грибы в воде на час, затем хорошо промойте холодной водой и сварите их в большом количестве воды. Процедите отвар, а грибы нарежьте соломкой.

Добавьте нарезанный кубиками картофель, дайте закипеть, затем заправьте спассерованными с томатной пастой овощами.

Посолите, поперчите, добавьте лавровый лист, уксус и сахар.

Перед снятием с огня выложите в кастрюлю нарезанные соломкой грибы. Отдельно сварите чернослив и отделите его от косточек. При подаче к столу добавьте в каждую тарелку чернослив, заправьте сметаной и украсьте зеленью.

Борщ «Саяны»

Требуется: *350–400 г мясного фарша, 300–400 г свежей капусты, 3–4 картофелины, 4–5 ст. л. томатной пасты, 2–3 вареные свеклы, 3–4 зубчика чеснока, соль, перец, лавровый лист, зелень петрушки или укропа, 2–3 ст. л. кулинарного жира.*

Способ приготовления. Вскипятите воду, подсолите, добавьте нашинкованную капусту, через несколько минут – нарезанный соломкой картофель. Спассеруйте в жире крупно

нарезанные лук и морковь, добавьте томатную пасту и потушите. Свеклу нарежьте соломкой и добавьте в кастрюлю. Заправьте борщ тушеными овощами, добавьте перец, соль, лавровый лист. За несколько минут до готовности выложите в борщ сделанные из готового фарша фрикадельки. Перед подачей к столу обильно посыпьте зеленью.

Борщ «Сахалинский»

Требуется: *400–450 г говядины с косточкой, 3–4 свеклы, 400 г морской капусты, 1 луковица, 1 морковь, 1/3 лимона, 3–4 ст. л. растительного масла, 150 г сметаны, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Промойте мясо, выложите в глубокую кастрюлю, залейте холодной водой и варите на медленном огне до полуготовности. Спассеруйте в растительном масле нарезанные соломкой лук, морковь и свеклу. Затем влейте воды и потушите. Морскую капусту добавьте в овощи и потушите до мягкости. Заправьте бульон овощами, посолите, поперчите, добавьте лавровый лист. Перед подачей к столу заправьте сметаной и украсьте зеленью.

* * *

Если Вы покидаете нашу страну, не отчаивайтесь, в дальних краях борщ также пользуется заслуженным вниманием.

Борщ «Снежный»

Требуется: *700 г свеклы, корни петрушки и сельдерея, 200 г сметаны, 2 ст. л. молока, 1–2 ст. л. муки, 4–5 картофелин, 2–3 зубчика чеснока, 4–5 яиц, 1–2 ст. свекольного кваса, соль, перец.*

Способ приготовления. Овощи вымойте, нарежьте тонкими ломтиками, залейте горячей водой, посолите и варите до мягкости. Обжарьте муку в духовке, затем разведите в небольшом количестве молока и влейте в бульон. После закипания влейте свекольный квас, заправьте сахаром и чесноком, растертым с солью. Перемешайте со сметаной.

Подайте отдельно в качестве гарнира отварной картофель или сваренные вкрутую яйца.

Свекольник по-немецки

Требуется: *200–300 г говяжьих костей, 2–3 свеклы, 2–3 моркови, 1–2 луковицы, 2 ст. л. кулинарного жира, 3–4 ст. л. томатной пасты, 3 ч. л. муки, 300–400 г колбасок (сосисок или сарделек), соль, перец, лавровый лист, зелень укропа, ½ лимона.*

Способ приготовления. Приготовьте мясной бульон из говяжьих косточек. Сварите целиком свеклу, затем натрите ее на крупной терке, положите в бульон. Затем добавьте пассерованные с томатной пастой лук и морковь, разведенную водой муку и нарезанные кружками колбаски. Проварите все несколько минут, а затем добавьте сок лимона. Перед подачей к столу обильно украсьте зеленью.

Свекольник «Яблочко»

Требуется: *1–2 свеклы, 4–5 картофелин, 4 ст. л. сливочного масла, 2 луковицы, 2–3 моркови, 2 яблока, 2–3 ст. л. муки, 3–4 ст. л. томатной пасты, 200 г сметаны, зелень петрушки, сахар, соль.*

Способ приготовления. Нарежьте соломкой картофель и опустите в кипящую воду, добавьте соль, сахар, мелко нарезанный, пассерованный в масле лук и натертую на крупной терке морковь. Когда картофель сварится до готовности, выложите в овощной бульон натертую на крупной терке печеную свеклу и мелко нарезанное яблоко. Доведите до кипения и заправьте томатной пастой. Перед подачей к столу положите в каждую тарелку ложку сметаны и обильно посыпьте зеленью петрушки.

Борщ «Полтава»

Требуется: *800 г мяса птицы, 500 г белокочанной капусты, 80–90 г свиного сала, 2–3 свеклы, 3 ст. л. томатной пасты, 6–8 картофелин, 200–300 г муки, 2 яйца, 1–2 луковицы, 2 моркови, перец, соль, лавровый лист, 1 ст. л. сахара, 100 г сметаны.*

Способ приготовления. Обработайте мясо птицы, залейте холодной водой, варите на слабом огне до готовности. Крупно нашинкуйте капусту, выложите ее в кастрюлю с мясом. Затем спассеруйте в сале с мукой лук, морковь и свеклу, добавьте томатную пасту, сахар, потушите и заправьте бульон.

Положите в кипящий борщ нарезанный кубиками картофель, добавьте по вкусу соль, перец, лавровый лист. Приготовьте тесто для галушек. Смешайте яйцо, стакан бульона, муку, добавьте соль, перец. В готовый борщ столовой ложкой опустите галушки.

Борщ снимите с огня, когда галушки будут готовы. При подаче к столу заправьте борщ сметаной.

Борщ «Потрошки»

Требуется: *800–900 г потрохов, 1–2 свеклы, 5–6 картофелин, 200 г кулинарного жира, 2 луковицы, 2 моркови, 700 г хлебного кваса, 2–3 ст. л. томатной пасты, 100 г сметаны, зелень петрушки или укропа, соль, перец, лавровый лист.*

Способ приготовления. Сварите потроха в глубокой кастрюле с половиной овощей. Процедите бульон и порежьте потроха.

Нарежьте свеклу соломкой, добавьте томатную пасту, хлебный квас, соль и тушите до готовности. Нашинкованные лук и морковь слегка обжарьте в жире. Выложите в бульон нарезанные капусту и картофель, дайте закипеть, добавьте тушеную свеклу и пассерованные овощи, соль, перец, лавровый лист и варите до готовности. Перед подачей к столу заправьте сметаной и положите в каждую тарелку потроха, обильно посыпьте зеленью.

Борщ «Ветчинный»

Требуется: *400–500 г вареной ветчины, 2–3 свеклы, 400 г свежей капусты, 2–3 моркови, 2 луковицы, 3–4 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. уксуса, 3–4 ст. л. сахара, 3 ст. л. сливочного масла, 150 г сметаны, соль, перец, лавровый лист, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Нарезанные соломкой свеклу, морковь, лук, томатную пасту, коренья петрушки, уксус, сахар, соль тушите, помешивая, в небольшом количестве воды с маслом.

Через несколько минут добавьте в овощи нашинкованную капусту, потушите. Выложите тушеные овощи в кастрюлю с кипящей водой, добавьте соль, перец, лавровый лист и варите до готовности. Перед подачей к столу заправьте сметаной и украсьте зеленью, в каждую тарелку положите вареную ветчину.

Свекольник «Лимончик»

Требуется: *3–4 свеклы, 2 ст. л. кулинарного жира, 2–3 ст. л. муки, 2 л. мясного бульона, 1–2 лимона, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Очистите свеклу от кожуры,

нарежьте соломкой, обжарьте в жире и добавьте муку. Затем влейте бульон и варите до готовности свеклы. Процедите бульон, свеклу протрите через сито и добавьте лимонный сок. Перед подачей к столу украсьте зеленью петрушки.

Борщ «Киевский»

Требуется: *3–4 свеклы, 4–5 картофелин, 400–500 г свежей капусты, 400 г бараньей грудинки, 400–500 г говядины, 100 г фасоли, 1 луковица, 2 моркови, 5–6 ст. л. томатной пасты, 2 свежих яблока, 300–400 г свекольного кваса, 60 г шпика, 1–2 ст. л. сахара, 150 г сметаны, соль, перец, лавровый лист, чеснок, зелень петрушки и укропа.*

Способ приготовления. Мясо промойте холодной водой, выложите в глубокую кастрюлю и залейте свекольным квасом. Потушите нарезанные кубиками картофель и овощи. Мелко порежьте баранью грудинку и потушите ее со свеклой и томатной пастой. Отварите фасоль. В кипящий бульон выложите нашинкованную капусту, тушеную баранину и овощи, добавьте к ним сваренную фасоль, специи и варите до готовности. За несколько минут до снятия с огня добавьте нарезанное яблоко и растертый чеснок, положите в борщ сахар и посолите. При подаче к столу в каждую тарелку положите кусочки говядины, бараньей грудинки, заправьте сметаной и посыпьте зеленью.

Раздел II
Щи

Борщ составляет основу украинской кухни, у нас, славян, щи всему голова. Русская кухня предлагает широкий выбор рецептов для приготовления этого изумительного блюда. Но сразу оговоримся: на сегодняшний день русские щи проникли в национальные кухни других народов, претерпели массу изменений в компонентах, возможно, даже поменяли свое название, но так и остались в итоге русскими щами.

Основу любых щей составляют мясной бульон и овощи, пассерованные, тушеные или отварные. Обязательным считается наличие капусты и томатов, которые можно заменить томатной пастой. Мы хотели бы предложить Вашему вниманию «цветовую палитру» щей.

Щи «Красные»

Требуется: *300–400 г говядины или свинины, 1–1,5 кг капусты, 3–4 картофелины, 1 луковица, 1–2 моркови, 4–5 мелких томатов, лавровый лист, соль, перец, 100 г сметаны, зелень петрушки и укропа, 2–3 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Мясо хорошо промойте, положите в глубокую кастрюлю, залейте холодной водой и поставьте на сильный огонь. Дайте бульону закипеть, убавьте огонь, осторожно удалите накипь и оставьте вариться до готовности.

Картофель очистите от кожуры, промойте и нарежьте ломтиками, добавьте в мясной бульон, подсолите. Мелко нашинкуйте свежую капусту, выложите ее в кастрюлю. Лук и морковь, очищенные от кожуры, мелко нарежьте и спассеруйте в растительном масле, добавьте мелко нарезанные томаты, влейте немного бульона и тушите под закрытой крышкой, периодически помешивая.

Добавьте в бульон лавровый лист, перец, посолите по вкусу, осторожно помешивая, добавьте тушеные овощи, зелень петрушки и укропа. Перед подачей к столу заправьте сметаной.

Щи «Зеленые»

Требуется: *300–400 г мяса говядины или свинины, 1–1,5 кг свежей капусты, 3–4 картофелины, 1 луковица, 1–2 моркови, 2–3 томата, 200–300 г щавеля, 2 ст. л. растительного масла, лавровый лист, соль, перец, зелень петрушки и укропа.*

Способ приготовления. Мясо промойте холодной водой, положите в глубокую кастрюлю, залейте холодной водой, поставьте на сильный огонь и доведите до кипения. Затем осторожно удалите накипь, убавьте огонь и оставьте вариться до готовности.

Мелко нашинкуйте свежую капусту и выложите в мясной бульон.

Очищенный и промытый картофель, морковь и томаты нашинкуйте соломкой и добавьте в бульон. Подсолите, спассеруйте лук в растительном масле и приправьте бульон. Щавель промойте теплой водой, мелко нашинкуйте, выложите в кастрюлю, добавьте лавровый лист, перец, соль, зелень петрушки и укропа. Дайте несколько минут прокипеть и подайте к столу.

Щи с крапивой

Требуется: *100–200 г говядины с косточкой для навара, 3–4*

картофелины, 1–2 луковицы, 1–2 моркови, 2–3 томата, 300–400 г крапивы, 1–2 ст. л. растительного масла, лавровый лист, соль, перец, зелень петрушки.

Способ приготовления. Мясо промойте, выложите в кастрюлю, доведите до кипения на сильном огне, удалите накипь, оставьте вариться на медленном огне. Очищенный и промытый картофель нарежьте кубиками и добавьте в подсоленный бульон.

Томаты и морковь нарежьте мелкой соломкой и добавьте в кастрюлю. Крапиву обдайте кипятком, мелко нашинкуйте и выложите в кастрюлю. Лук мелко нарежьте и спассеруйте в растительном масле. Заправьте бульон. Добавьте лавровый лист, соль, перец по вкусу. Нашинкуйте мелко зелень петрушки и перед снятием с огня добавьте в кастрюлю. Подайте к столу в горячем или холодном виде.

* * *

Представьте себе, что под рукой нет никаких продуктов или почти никаких, что будете делать? А на помощь Вам придет русский народный фольклор и предложит сварить щи из… Из чего бы Вы думали? – из топора!

«Щи из топора»

Требуется: *1–1,5 кг свежей капусты, 3–4 картофелины, 1–2 луковицы, 1–2 моркови, 3–4 томата или 2–3 ст. л. томатной пасты, лавровый лист, 2–3 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень петрушки и укропа, 100 г сметаны.*

Способ приготовления. Налейте в кастрюлю холодной воды, доведите до кипения, подсолите и поставьте на медленный огонь. Мелко нашинкуйте свежую капусту, очищенный промытый картофель нарежьте соломкой. Выложите овощи в кипящую воду и оставьте вариться. Очищенный, мелко нарезанный лук спассеруйте в растительном масле до золотистого цвета, добавьте нарезанную соломкой морковь, обжарьте, затем добавьте нарезанные томаты или томатную пасту, влейте немного воды и потушите. Заправьте тушеными овощами бульон, добавьте лавровый лист, соль, перец. Перед снятием с огня добавьте крупно нашинкованную зелень петрушки и укропа.

Перед подачей к столу заправьте сметаной. Это блюдо можно употреблять в пищу как в горячем, так и в холодном виде.

* * *

В нашей кухне прижилось и стало родным такое блюдо, как борщ, но наш брат и сосед – украинец – не остался в долгу и позаимствовал у нас щи.

Щи по-украински

Требуется: *300–400 г свиных ребер, 1–1,5 кг свежей капусты, 3–4 картофелины, 1–2 луковицы, 1–2 моркови, 20–30 г шпика, 2–3 ст. л. томатной пасты, 2–3 ст. л. растительного масла или свиного сала, 100 г сметаны, лавровый лист, зелень петрушки, соль, перец.*

Способ приготовления. Свиные ребра промойте и обжарьте до румяной корочки на растительном масле или свином сале, затем добавьте мелко нарезанный лук и корни петрушки, накройте сковороду крышкой. Выложите мясо в кастрюлю и залейте холодной водой, поставьте вариться на медленный огонь.

Очищенный и промытый картофель нарежьте соломкой и добавьте в кипящий мясной бульон. Мелко нашинкуйте капусту и выложите в кастрюлю. Лук, мелко нарезанный, спассеруйте в растительном масле, добавьте нарезанную соломкой морковь, обжарьте, заправьте томатной пастой, влейте немного бульона и хорошо потушите. Бульон посолите, добавьте по вкусу перец, шпик, лавровый лист и заправьте тушеными овощами.

Дайте закипеть и добавьте крупно нашинкованную зелень. Перед подачей к столу заправьте сметаной.

Особой разновидностью щей являются щи из квашеной капусты, пользующиеся заслуженной любовью народа.

Щи по-русски с квашеной капустой

Требуется: *300–400 г говядины, 300–400 г квашеной капусты, 3–4 картофелины, 1 луковица, 1–2 моркови, 2–3 ст. л. растительного масла, лавровый лист, перец, соль, зелень петрушки и укропа.*

Способ приготовления. Мясо промойте холодной водой, выложите в кастрюлю, залейте холодной водой, доведите до кипения на сильном огне, осторожно удалите накипь и оставьте вариться на медленном огне. Квашеную капусту залейте теплой водой, дайте постоять, затем отожмите и выложите в мясной бульон.

Очищенный и промытый картофель нарежьте соломкой и добавьте в бульон. Мелко нарезанный лук спассеруйте в растительном масле, добавьте нашинкованную соломкой морковь, немного обжарьте, заправьте томатной пастой, влейте мясного бульона и потушите, периодически помешивая. Заправьте бульон тушеными овощами, добавьте перец, лавровый лист, подсолите.

Перед снятием с огня заправьте крупно нашинкованной зеленью петрушки. Перед подачей к столу заправьте сметаной.

Щи «Рыбные»

Требуется: *1 банка рыбных консервов в томате, 1–1,5 кг свежей капусты, 3–4 картофелины, 1 луковица, 1–2 моркови, 1–2 ст. л. растительного масла, лавровый лист, соль, перец, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Налейте в кастрюлю холодной воды, доведите до кипения, подсолите, добавьте нарезанный кубиками, предварительно очищенный и промытый картофель.

Нашинкуйте мелко свежую капусту, добавьте к картофелю.

Спассеруйте мелко нарезанный лук в растительном масле, добавьте нашинкованную соломкой морковь, обжарьте немного, влейте воды и потушите. Заправьте овощной бульон тушеными луком и морковью. Дайте закипеть. В кипящий бульон выложите рыбные консервы, положите лавровый лист, добавьте перец, соль по вкусу, а также крупно нашинкованную зелень петрушки.

Накройте кастрюлю крышкой и снимите с огня. Рыбные щи можно подавать на стол как в горячем, так и в холодном виде.

* * *

Другой народ-побратим, не оставшийся равнодушным к нашему национальному блюду, – болгарский народ.

Щи «По-Болгарски»

Требуется: *200–300 г говядины с косточкой для навара, 1–1,5 кг капусты, 2–3 картофелины, 1–2 луковицы, 5–6 томатов, 2–3 моркови, 2–3 сладкого болгарского перца, 1 ст. л. муки, 2–3 ст. л. растительного масла, лавровый лист, соль, перец, зелень петрушки и укропа.*

Способ приготовления. Мясо промойте и выложите в кастрюлю, залейте холодной водой, доведите до кипения на сильном огне, удалите накипь и оставьте вариться на медленном огне. Затем выньте мясо, отделите от кости, измельчите, дайте остыть.

Мелко нашинкуйте свежую капусту. Выложите капусту в мясной бульон, затем добавьте нарезанный кубиками предварительно очищенный и промытый, картофель. Посолите, сладкий болгарский перец нарежьте мелкой соломкой и выложите в бульон. Томаты протрите через мясорубку и полученную массу смешайте бульоном. Спассеруйте лук, добавьте в него нарезанную соломкой морковь, немного обжарьте и выложите в бульон. Муку смешайте с водой и добавьте в бульон. Добавьте перец, лавровый лист, измельченное мясо. Дайте прокипеть.

Заправьте зеленью петрушки. Подавайте к столу горячими.

* * *

Очень популярны и любимы среди русских грибные щи, поскольку позволяют совместить приятную прогулку по лесу за грибами с употреблением этого необычно ароматного блюда.

Щи «Грибные»

Требуется: *50-100 г сушеных грибов, 100–200 г квашеной капусты, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, 2–3 картофелины, перец, соль, 2 ст. л. томатной пасты.*

Способ приготовления. Грибы залейте горячей водой и поставьте на несколько минут отмокать. Квашеную капусту залейте теплой водой, отожмите. Сложите в кастрюлю и залейте кипящей водой, добавьте томатную пасту, закройте крышкой и тушите на медленном огне. Спассеруйте мелко нарезанный лук в растительном масле, добавьте отжатые, мелко нарезанные грибы. Добавьте в кастрюлю с капустой, влейте еще воды и оставьте вариться на медленном огне. Очищенный, промытый картофель порежьте кубиками и добавьте к капусте с грибами, варите на медленном огне до готовности. Добавьте перец, соль, крупно нашинкованную зелень петрушки, снимите с огня.

* * *

Северные народы, тесно соприкасаясь с нашими традициями, не могли не обратить внимания на столь распространенное у нас блюдо, однако привнесли в рецептуру блюда некоторые национальные изменения.

Щи «Поморские»

Требуется: *500 г рыбного филе, 1 кг свежей капусты, 50 г шпика, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, соль, перец, лавровый лист, зелень укропа.*

Способ приготовления. Положите в кипящую воду мелко нарезанный пассерованный со шпиком репчатый лук, затем нашинкованную капусту, чуть позже добавьте кусочки рыбного филе. Варите до готовности рыбного филе при закрытой крышке на слабом огне. Затем добавьте пассерованную томатную пасту, соль, перец, лавровый лист. При подаче обильно посыпьте зеленью укропа.

Щи «Крестьянские»

Требуется: *500 г рыбного филе, по 300 г щавеля и шпината, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 2 яйца, соль, перец горошком, лавровый лист, зеленый лук.*

Способ приготовления. Переберите и тщательно промойте листья шпината и щавеля, отварите и вместе с отваром протрите через сито. Слегка обжарьте мелко нашинкованный лук и морковь, за несколько минут до окончания жаренья посыпьте мукой.

Разведите овощи горячей водой в нужной для супа пропорции.

Добавьте пюре щавеля и шпината, лавровый лист, зелень, перец горошком, соль. Все прокипятите несколько минут. Обжарьте нарезанное некрупными кусками филе рыбы, посолите, поперчите и обваляйте предварительно каждый кусок в муке. При подаче к столу положите в каждую тарелку кусок рыбы, по половинке сваренного вкрутую яйца и нашинкованный зеленый лук.

Щи с фасолью

Требуется: *300–400 г мяса с косточкой, 300–400 г*

белокочанной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец, лавровый лист, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Промойте мясо, выложите в глубокую кастрюлю, залейте холодной водой, доведите до кипения, осторожно удалите накипь и оставьте вариться на медленном огне. Когда мясо будет почти готово, добавьте в бульон предварительно промытую фасоль, подсолите. Мелко нашинкованную капусту выложите в кастрюлю и дайте закипеть.

Спассеруйте мелко нарезанный лук, добавьте к нему нашинкованную соломкой морковь и томатную пасту, влейте немного бульона и хорошо потушите, периодически помешивая.

Заправьте тушеными овощами бульон, добавьте соль, перец, лавровый лист. Перед подачей к столу посыпьте зеленью.

* * *

История крайне неожиданно вторгается в кулинарию и рождает новые рецепты уже давно известных блюд.

Щи «Советские»

Требуется: *1 банка свиной или говяжьей тушенки, 1–2 луковицы, 1–2 моркови, 300–500 г свежей капусты, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. кулинарного жира или маргарина, 2–3 картофелины, соль, перец, лавровый лист, зелень укропа.*

Способ приготовления. Вскипятите воду, подсолите ее и поставьте на слабый огонь. Нарежьте кубиками картофель и выложите его в кастрюлю. Добавьте мелко нашинкованную капусту. Спассеруйте на жире мелко нарезанные лук и морковь, добавьте томатную пасту, немного потушите овощи. Выложите в кастрюлю с овощами содержимое консервной банки, осторожно перемешайте и дайте закипеть. Затем заправьте тушеными овощами, добавьте соль, перец, лавровый лист. При подаче к столу украсьте зеленью укропа.

Щи «Скандинавские»

Требуется: *500 г баранины, 500–600 г свежей капусты, 40 г шпика, 1–2 луковицы, 4–5 картофелин, 200 г копченой колбасы, 2–3 зубчика чеснока, 2–3 ст. л. томатной пасты, соль, перец, лавровый*

лист, 150 г сметаны.

Способ приготовления. Нашинкуйте капусту, переложите ее шпиком и, выложив в сковороду, поставьте в духовку на несколько минут. Приготовьте из баранины крепкий бульон, заправьте его пассерованными луком и морковью, добавьте тушеную со шпиком капусту и дайте некоторое время повариться. Затем добавьте в кастрюлю нарезанный соломкой картофель и мелко нарезанную копченую колбасу, соль, перец, лавровый лист. Перед подачей к столу заправьте сметаной.

Щи «Поволжские»

Требуется: *500 г говядины с косточкой, 50 г сухих белых грибов, 60–70 г соленых грибов, 300 г квашеной капусты, 1–2 моркови, 1–2 луковицы, 1 репа, 3–4 картофелины, 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. л. сливок, соль, перец, лавровый лист, зелень укропа, 150 г сметаны, 2–3 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Залейте мясо, нарезанный лук, половину моркови и репы холодной водой и варите на медленном огне до готовности, посолите, процедите через мелкое сито. Сваренные овощи можно выкинуть. Потушите квашеную капусту в растительном масле до мягкости и добавьте в бульон.

Очищенный картофель и промытые сухие грибы положите в кастрюльку и отварите, после чего грибы выньте и порежьте.

Выложите грибы и картофель в бульон с капустой, добавьте мелко нарезанный лук и оставшуюся часть овощей, нарезанных соломкой, положите лавровый лист и перец. Готовые щи заправьте растертым чесноком и мелко нарезанным укропом.

Перед подачей к столу добавьте в каждую тарелку сметану и соленые грибы.

Щи «Геркулес»

Требуется: *300–400 г говядины с косточкой, 4–5 ст. л. овсяной крупы, 600 г квашеной капусты, 5–6 картофелин, 2 моркови, 2 луковицы, 3–4 ст. л. растительного масла, 4–5 ст. л. томатной пасты, соль, перец, лавровый лист, зелень петрушки, 100–150 г сметаны.*

Способ приготовления. Приготовьте бульон из говядины, квашеную капусту потушите в растительном масле. Отварите до полуготовности крупу. Затем выложите капусту и крупу в кипящий бульон, дайте прокипеть, добавьте пассерованные в

томатной пасте лук и морковь, посолите, положите лавровый лист, перец и варите до готовности. Готовые щи заправьте сметаной и украсьте зеленью петрушки.

Щи «Городские»

Требуется: *300 г копченой свинины, 500 г зеленых капустных листьев, 150 г перловой крупы, 1 луковица, 1 ст. л. кулинарного жира, 100 г сметаны, соль, перец, лавровый лист, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Залейте холодной водой копченую свинину, добавьте перловую крупу, варите на медленном огне.

Обдайте кипятком нашинкованные капустные листья и вместе с пассерованным в жире луком добавьте в бульон с крупой.

Посолите, положите перец и лавровый лист. Перед подачей к столу заправьте сметаной и посыпьте зеленью укропа.

* * *

Любителям охоты мы хотели бы предложить совершенно особенный рецепт щей.

Щи «Заячьи»

Требуется: *700 г белокочанной капусты, 300 г костей для бульона, 5–6 г картофелин, 2 луковицы, 2–3 моркови, 2 ст. л. муки, 3–4 ст. л. жира, 5 ст. л. томатной пасты, 1/3 лимона, соль, перец, зелень петрушки и укропа.*

Способ приготовления. Приготовьте крепкий бульон, затем добавьте нарезанную кружками морковь и картофель.

Нашинкованную капусту и мелко нарезанный лук сложите в посуду и варите до готовности. Положите в процеженный бульон капусту, лук, сваренные в бульоне морковь и картофель, посолите, добавьте перец и заправьте томатной пастой.

Доведите щи до кипения. Перед подачей к столу заправьте щи сметаной и украсьте зеленью.

Казалось бы, очень далекий от славянского народа венгерский народ тоже позаимствовал и трансформировал рецептуру щей.

Таким образом возник совершенно необычный вариант знакомого блюда.

Щи «Венгерские»

Требуется: *700 г квашеной капусты, 200 г вареной колбасы, 300 г копченой грудинки, 150 г копченого сала, 3–4 луковицы, соль, перец, 4 зубчика чеснока, зелень укропа, 150–200 г сметаны.*

Способ приготовления. Залейте квашеную капусту и копченую грудинку холодной водой и варите до готовности. Затем выньте грудинку из кастрюли, добавьте нарезанный лук, растертый чеснок и укроп, посолите. Пожарьте мелко нарезанное сало с кружками колбасы. Щи посолите, поперчите. Выложите обжаренное сало и колбасу в кастрюлю. Перед подачей к столу заправьте сметаной и добавьте в каждую тарелку по кусочку грудинки.

* * *

Для любителей необычных ощущений мы предлагаем очень древние и мало известные широкому кругу потребителей рецепты русских щей.

Щи «Кислинка»

Требуется: *500 г свинины, 500–600 г квашеной капусты, 2–3 ст. л. пшеничной крупы, 1–2 луковицы, 2 моркови, 2 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. томатной пасты, зеленый лук, перец.*

Способ приготовления. Квашеную капусту промойте, если она сильно соленая, залейте ее на полчаса холодной водой. Затем сложите капусту в глубокую кастрюлю, положите туда промытую свинину и крупу. Когда мясо размягчится, добавьте в кастрюлю пассерованные лук и морковь, томатную пасту и варите несколько минут. Перед подачей к столу посыпьте рубленой зеленью, подайте со сметаной и кусочками мяса.

Щи «Степные»

Требуется: *500 г баранины, 500–600 г свежей капусты, 3–4 картофелины, 1–2 моркови, 1 луковица, 3–4 свежих томата, зелень петрушки и укропа, соль, перец, лавровый лист, 2 ст. л. кулинарного жира, 100 г сметаны.*

Способ приготовления. Приготовьте крепкий бульон из

баранины. В бульон положите нарезанную крупно капусту, через несколько минут добавьте пассерованные в жире овощи, нарезанный кубиками картофель. Положите соль, перец, лавровый лист по вкусу. За несколько минут перед снятием с огня положите в щи нарезанные кружочками томаты. Перед подачей к столу заправьте сметаной и обильно украсьте зеленью.

Щи «Полевые»

Требуется: *800 г свиных ребер, 500 г квашеной капусты, 2 моркови, 1–2 луковицы, 4–5 ст. л. ячневой крупы, 150–200 г сметаны, 2–3 ст. л. томатной пасты, зелень петрушки или укропа, 3 ст. л. жира, соль, перец, лавровый лист.*

Способ приготовления. За три часа до приготовления натрите мясо солью. Затем выложите мясо, нарезанную капусту, пассерованный лук, морковь и промытую крупу в кастрюлю с холодной водой и варите до мягкости. Выньте из супа мясо и отделите его от костей, нарежьте кусочками и положите обратно в суп. Заправьте щи томатной пастой, посолите, добавьте перец, лавровый лист. Перед подачей к столу заправьте сметаной и обильно посыпьте зеленью.

Щи «Деликатесные»

Требуется: *500–600 г свиных копченых ребер, 400–500 г квашеной капусты, 200 г фасоли, 5–6 картофелин, 2 ст. л. жира, 2–3 ст. л. муки, 2 луковицы, 100 г сметаны, соль, перец, лавровый лист, зелень укропа.*

Способ приготовления. Отварите мелко нашинкованную капусту до мягкости и добавьте нарезанный лук. Замоченную в кипяченой воде фасоль сварите в этой же воде, а затем протрите и добавьте к капусте. В бульоне от фасоли сварите свиные ребрышки, добавьте картофель, нарезанный кубиками, чеснок и перец. Мясо с ребрышек нарежьте тонкими полосками и вместе с бульоном добавьте к капусте. Приготовьте заправку из жира, муки и томатной пасты. При подаче к столу приправьте сметаной и посыпьте укропом.

* * *

К праздничному столу будет не стыдно подать щи из осетрины в горшочках.

Щи «Праздничные»

Требуется: *700–800 г осетрины, 4–5 картофелин, 800 г свежей капусты, 1 репа, 2 моркови, 1–2 луковицы, 3–4 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. кулинарного жира, соль, перец, лавровый лист, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Ошпарьте рыбу, очистите и хорошо промойте ее, затем опустите в кипяток и варите до готовности. Ошпаренные и очищенные головы без жабр и глаз, а также хвосты и плавники положите в кастрюлю, залейте холодной водой и сварите бульон. Снятую с вареных голов мякоть соедините с кусками вареной рыбы. Нарежьте капусту и положите ее в рыбный бульон, затем добавьте нарезанный соломкой картофель, лавровый лист, перец, соль. Овощи нарежьте соломкой и спассеруйте в жире с томатной пастой, выложите в кастрюлю с капустой и картофелем. Кусочки рыбы выложите в горшочки и залейте щами, заправьте сметаной и украсьте зеленью петрушки.

Раздел III
Солянки

Славянские народы исторически проживают в районах, где бывают долгие, суровые зимы. Поэтому желание запастись на всю зиму провизией породило многочисленные варианты консервации и рецепты блюд, в которых используются консервированные продукты. Так появились на свет рассольники, заправочные супы и солянки.

Основу любой солянки составляют соленые огурцы и несколько видов мяса. Но мудрый и экономный народ сотворил рецепты рыбных и овощных солянок. Ознакомьтесь в качестве примера с двумя рецептами обычных, классических солянок.

Солянка «Грибная»

Требуется: *1 ст. соленых грибов, 100 г сушеных грибов, 1 ст. нашинкованной квашеной капусты, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, 100 г сметаны, зелень и корень петрушки, соль, перец.*

Способ приготовления. Сушеные грибы замочите в теплой воде и дайте постоять. Затем отожмите, мелко нашинкуйте и варите на медленном огне. Затем добавьте соленые грибы, квашеную капусту, нарезанную ломтиками морковь, варите до готовности.

Затем влейте растительное масло, мелко нарезанные корни петрушки, соль и перец по вкусу. Перед подачей к столу заправьте

сметаной и украсьте зеленью петрушки.

Солянка «Мясная»

Требуется: *200–300 г свинины, 100–200 г говядины, 1 ст. соленых грибов, 1 ст. нашинкованной квашеной капусты, 1 морковь, 1 луковица, зелень петрушки, соль, перец, 100 г сметаны.*

Способ приготовления. Промойте мясо, выложите в кастрюлю, залейте холодной водой, варите на сильном огне, доведите до кипения, удалите накипь. Готовое мясо выньте из кастрюли и слегка обжарьте на растительном масле. Залейте обжаренное мясо бульоном, добавьте пассерованные лук и морковь, нарезанные вдоль соленые грибы и квашеную капусту.

Подсолите, поперчите, добавьте лавровый лист. Подавайте к столу со сметаной и зеленью петрушки.

* * *

Самыми необычными и вкусными принято считать солянки, приготовленные в степи, в полевых условиях.

Солянка «Степная»

Требуется: *300 г телятины, 100 г куриного филе или ветчины, 50 г сервелата или копченого бекона, 2 моркови, 2 луковицы, 3–4 картофелины, 30–40 г сала, 50 г водки, лавровый лист, соль, перец, зелень.*

Способ приготовления. Спассеруйте мелко нарезанные лук и морковь в кусочках сала. Добавьте воды и доведите до кипения, посолите, поперчите бульон по вкусу. Нарежьте картофель кубиками и выложите в бульон. Удалите из бульона сало и добавьте нарезанное кусочками средней величины мясо, филе птицы, сервелат. Добавьте в бульон лавровый лист и выдержите на огне до готовности. Перед снятием с огня добавьте в солянку 50 г водки. Последним штрихом для придания пикантности блюду будет головешка. Выньте головешку из огня и потушите ее в солянке.

Солянка «Солдатская»

Требуется: *100 г соленых огурцов, 100–150 г квашеной капусты, 300–400 г жирного мяса (говядины, свинины, баранины), 50 г перловой крупы, 50-100 г свежих огурцов, 100 г соленых грибов, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. л. сала или растительного масла, соль, перец, зелень.*

Способ приготовления. Лук мелко нашинкуйте, добавьте нарезанную соломкой морковь, спассеруйте в сале или растительном масле. Выложите пассерованные лук и морковь в глубокую посуду, влейте воды, добавьте нарезанных соломкой соленых огурцов, дайте закипеть. Затем выложите в кастрюлю мясо, нарезанное кусочками средней величины поперек волокон.

Бульон посолите, поперчите, добавьте лавровый лист. Дайте бульону закипеть, затем выложите в кастрюлю нашинкованную квашеную капусту, соленые грибы и перловую крупу. Спустя несколько минут добавьте нарезанные соломкой свежие огурцы.

Перед подачей к столу украсьте зеленью.

* * *

Очень вкусна солянка из ставшей сегодня редкостью стерляди.

Такой солянкой не грех порадовать себя в праздник.

Солянка «Волжская»

Требуется: *500 г свежей стерляди, 100 г соленых огурцов, 2–3 томата, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец, лавровый лист, зелень петрушки, 2 ст. л. томатной пасты, маслины.*

Способ приготовления. Разделайте рыбу, удалите кости. Из головы и костей приготовьте слабо соленый бульон. Спассеруйте мелко нарезанный лук, добавьте томатную пасту, затем выложите филе рыбы, нарезанное крупными кусками. Затем добавьте в кастрюлю нарезанные соломкой огурцы, томаты, лавровый лист, перец, соль. Перед подачей к столу добавьте к каждой порции маслины, украсьте зеленью петрушки.

* * *

Крайне легка в приготовлении солянка «Пикантная».

Солянка «Пикантная»

Требуется: *500 г жирного мяса, 250 г мясных продуктов (колбаса, сосиски, ветчина), 2 луковицы, 2 ст. л. томатной пасты, 100 г сметаны, ¼ лимона, 150–200 г соленых огурцов, соль, перец, лавровый лист, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Приготовьте из жирного мяса крепкий бульон. Обжарьте в растительном масле мясные продукты.

Залейте обжаренные мясные продукты бульоном. Добавьте пассерованый в растительном масле с добавлением томатной пасты лук. Нарежьте соломкой соленые огурцы и выложите в кастрюлю. Добавьте лавровый лист, соль, перец. Подавайте к столу со сметаной, лимоном, зеленью.

Солянка «Морская»

Требуется: *400–500 г филе любой морской рыбы, 2 луковицы, 1–2 моркови, 2 ст. л. томатной пасты, 100 г сметаны, ¼ лимона, 150–200 г соленых огурцов, 50-100 г морской капусты, соль, перец, лавровый лист, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Промойте филе рыбы, приготовьте из него слабосоленый бульон. Выньте рыбное филе из бульона, слегка обжарьте. Спассеруйте крупно нарезанные лук и морковь с добавлением томатной пасты. Залейте обжаренное филе рыбы бульоном, добавьте лук и морковь, крупно нарезанные соленые огурцы и морскую капусту. Через несколько минут добавьте лавровый лист, соль, перец. Подавайте к столу со сметаной или лимоном без кожуры, украсьте зеленью.

Солянка «Дальневосточная»

Требуется: *600–800 г любой дальневосточной рыбы, 2 луковицы, 50 г соленых огурцов, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. сливочного масла, лавровый лист, перец горошком, ½ лимона, соль, маслины или оливки, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Нарежьте рыбу крупными кусками, залейте холодной водой, доведите до кипения, удалите накипь, посолите и варите на слабом огне. Затем осторожно извлеките рыбу из бульона. Нашинкованный тонкими ломтиками репчатый лук слегка обжарьте на сливочном масле, через несколько минут добавьте томатную пасту. Очистите соленые огурцы от кожуры и

порежьте тонкими ломтиками. Опустите в кипящий бульон подготовленные овощи и специи, затем выложите рыбное филе, доведите до кипения и снимите с огня. При подаче в каждую тарелку положите кусок рыбы, несколько кружочков очищенного от кожуры лимона и несколько маслин или оливок, украсьте зеленью петрушки.

* * *

Очень полезна и малокалорийна солянка из овощей.

Солянка «Осенняя»

Требуется: *500 г мяса, 300 г вареных или жареных мясных продуктов (ветчины, сосиски, копченой или полукопченой колбасы или других продуктов), 2 луковицы, 150 г соленых огурцов 100–150 г соленых грибов, 50-100 г свежих или сушеных грибов, 2 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. сливочного масла, 100 г сметаны, ¼ лимона, соль, перец, лавровый лист, маслины, зелень петрушки и укропа.*

Способ приготовления. Приготовьте крепкий мясной бульон, процедите его через марлю или мелкое сито. Мясные продукты слегка обжарьте на сливочном масле. Лук нарежьте тонкой соломкой слегка обжарьте на сливочном масле и тушите его с томатной пастой. Свежие грибы нарежьте вдоль и немного обжарьте на сливочном масле. Очистите соленые огурцы от кожицы, мелко нарежьте. Выложите в глубокую кастрюлю обжаренные мясные продукты, добавьте приготовленные овощи и грибы, выложите соленые грибы, залейте бульоном, посолите, поперчите, приправьте лавровым листом и проварите все при слабом кипении несколько минут. При подаче положите в каждую тарелку ломтик лимона, очищенный от кожуры, маслины, зелень петрушки и укропа.

* * *

Проезжая краями, где живут казаки, не забудьте отведать солянки «Донской».

Солянка «Донская»

Требуется: *300 г осетрины, 1 морковь, 1 луковица, 100 г соленых огурцов, 100 г томатов, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, ½ лимона, зелень петрушки, маслины или оливки, корни петрушки.*

Способ приготовления. Нарежьте морковь и петрушку тонкими ломтиками, лук нашинкуйте и пассеруйте. В кипящий бульон выложите пассерованные коренья, доведите до кипения. Заложите мелко нарезанные соленые огурцы, маслины или оливки, рыбу, разделенную на порционные кусочки, и доведите до готовности.

В конце варки добавьте томаты, нарезанные кружочками.

Подайте к столу солянку с лимоном, посыпав зеленью петрушки.

* * *

Истинно русским блюдом считается солянка из почек.

Солянка по-русски

Требуется: *100 г говядины, 50-100 г вареной ветчины, 50–70 г почек, 50 г сосисок, 1 луковица, 100 г соленых огурцов, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. сливочного масла, 1/3 лимона, маслины или оливки, зелень петрушки, 100 г сметаны.*

Способ приготовления. Нашинкованный мелко лук спассеруйте с томатной пастой и сливочным маслом. Очистите соленые огурцы от кожицы и нарежьте соломкой, слегка обжарьте. Нарежьте вареное мясо, слегка обжарьте. Нарежьте вареное мясо, язык, почки тонкими ломтиками. Так же нарежьте ветчину и сосиски.

Выложите в кастрюлю набор мясных продуктов, пассерованный лук, огурцы, маслины или оливки, залейте бульоном, доведите до кипения и варите на слабом огне несколько минут. Перед подачей к столу положите в солянку кружочки очищенного от кожицы лимона и посыпьте зеленью. Отдельно подайте сметану.

* * *

Жители степей – казахи – не могли обойти стороной возможность поучаствовать в создании нового рецепта солянки.

Солянка по-казахски

Требуется: *150 г говядины, 50 г бараньей колбасы, 50 г копченой баранины, 50–70 г говяжьего языка, 100–150 г соленых огурцов, 1 луковица, 2 ст. л. топленого масла, 2 ст. л. томатной пасты, зелень петрушки и укропа, 100 г сметаны, лавровый лист.*

Способ приготовления. Спассеруйте нашинкованный лук на топленом масле, добавьте томатную пасту и потушите.

Разрежьте соленые огурцы вдоль на 4 части, удалите семечки и нарежьте тонкими ломтиками, затем залейте крепким бульоном и отварите. Нарежьте отварное мясо и язык, а также баранью колбасу и копченую баранину тонкими ломтиками. При подаче выложите в кипящий бульон огурцы, лук с томатом, мясопродукты, черный перец горошком, лавровый лист, прокипятите и доведите до готовности. Подайте к столу со сметаной и рубленой зеленью укропа и петрушки.

Солянка «Бобовая»

Требуется: *150 г мяса, 50 г ветчины, 50-100 г вареного языка, 50-100 г копченой колбасы, 2 луковицы, 100–150 г соленых огурцов, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 100 г сметаны или майонеза «Провансаль», ¼ лимона, соль, перец, зелень петрушки, 100–150 г фасоли.*

Способ приготовления. Мелко нашинкованный лук слегка поджарьте на растительном масле, добавьте томатной пасты и потушите несколько минут на медленном огне. Очистите соленые огурцы от кожицы и семян, мелко нарежьте их, добавьте поджаренный лук, залейте все предварительно сваренным бульоном, вскипятите на слабом огне. Фасоль переберите, промойте, залейте холодной водой и варите на слабом огне до готовности в закрытой посуде. Готовую фасоль процедите.

Мясные продукты слегка обжарьте предварительно нарезав тонкими кусочками, и выложите в бульон. Все проварите при слабом кипении несколько минут. Перед снятием с огня добавьте сваренную фасоль, соль, перец. При подаче к столу заправьте солянку сметаной или майонезом «Провансаль», украсьте зеленью петрушки, добавьте лимон.

* * *

Если Вы находитесь дома и нет никакого желания затевать

для себя целый обед, воспользуйтесь рецептом солянки «На скорую руку».

Солянка «На скорую руку»

Требуется: *50 г свиного сала (свежее или соленое), 50–70 г ветчины, 50–70 г копченой колбасы, 50–70 г сосисок, 1 луковица, 1 морковь, 50-100 г соленых огурцов, 2 ст. л. томатной пасты или 3–5 томатов, 2 ст. л. растительного масла, соль, зелень петрушки, 50 г сметаны.*

Способ приготовления. Нарежьте сало мелкими кусочками, выложите на разогретую сковородку, затем на вытопленном сале обжарьте предварительно нарезанные тонкими кусочками мясопродукты. Спассеруйте на растительном масле мелко нарезанный лук, добавьте томатную пасту или мелко нашинкованные томаты и нарезанную соломкой морковь, влейте немного воды и потушите. Очистите огурцы от кожуры и нарежьте соломкой. Вскипятите воду, выложите мясопродукты, посолите, добавьте тушеные овощи и нарезанные соленые огурцы. Проварите все несколько минут на медленном огне. При подаче к столу заправьте сметаной, украсьте петрушкой.

* * *

Завершить экскурс по стране горячих блюд нам хотелось бы рецептом законодателей мод во многих областях, гурманов и настоящих кавалеров.

Солянка «По-французски»

Требуется: *600–700 г свежих шампиньонов, 5–6 соленых огурцов, 2–3 луковицы, 100 г маслин, 3 ст. л. томатной пасты, 150 г сметаны, лимон, зелень петрушки и укропа, соль, перец.*

Способ приготовления. Промойте холодной водой шампиньоны, залейте их в кастрюле водой и варите до готовности. Затем отвар процедите. Спассеруйте нарезанный лук в растительном масле, добавьте томатную пасту. Отваренные грибы, пассерованный лук и нарезанные соломкой огурцы положите в процеженный бульон, добавьте соль, перец и варите несколько минут. Перед подачей к столу украсьте долькой лимона и заправьте сметаной.

Бульоны и супы из домашней птицы

Мясо птицы питательно, полезно и легко усваивается организмом, поэтому оно справедливо занимает достойное место в нашем рационе.

Предлагаемые рецепты блюд из домашней птицы порадуют Вас своим разнообразием. И начинающие, и искушенные в сложном искусстве приготовления блюд хозяйки найдут здесь интересные советы и полезную информацию.

Готовьте с нами и Ваш труд не останется незамеченным.

Удачи!

* * *

Чаще всего бульоны и супы варят из курицы, иногда из индейки. Гусь и утка очень жирные, поэтому они больше подходят для жареных, тушеных и запеченных блюд.

Как известно, хороший бульон улучшает здоровье и настроение.

Но главная проблема, с которой мы сталкиваемся при приготовлении бульонов, заключается в том, как сделать его вкусным, наваристым и, главное, прозрачным.

Ваш успех в этом деле зависит, в первую очередь, от качества продуктов. Кроме того, следуйте нескольким простым советам и у Вас все получится.

Для того чтобы бульон получился вкусным и наваристым, положите порезанную на куски домашнюю птицу в кастрюлю и залейте холодной водой. Доведите воду до кипения, затем продолжайте варить на слабом огне, иначе бульон помутнеет.

Прозрачность бульона зависит также от того, как тщательно Вы будете снимать пену. Стоит Вам полениться и лишний раз заглянуть в кастрюлю и прозрачности как не бывало. Но если пена уже опустилась на дно, не отчаивайтесь. Влейте немного холодной воды и она поднимется снова.

Приятного Вам аппетита!

Суп «Молдаваночка»

Требуется: *½ курицы, 100 г риса, 1 морковь, 2 луковицы, 2 ст. л. топленого масла, ½ ст. кваса хлебного, зелень петрушки, 2 картофелины, 1,5 л воды, соль, перец черный молотый.*

Способ приготовления. Порежьте курицу кусочками,

положите в кастрюлю и залейте холодной водой. Доведите до кипения и варите на слабом огне 1–1,5 часа. Не забудьте снимать пену.

Положите в бульон порезанный кубиками картофель. За 15 минут до готовности добавьте обжаренные в топленом масле лук, морковь. За 5 минут до готовности супа влейте квас, посолите, поперчите. Посыпьте рубленой зеленью.

Суп «Отрада»

Требуется: *½ курицы, 100 г картофеля, 2 луковицы, 1 морковь, 300 г свежей рыбы, перец, соль, зелень сельдерея.*

Способ приготовления. Приготовьте прозрачный куриный бульон, процедите его. Достаньте из бульона курицу, которую Вы можете использовать при приготовлении салата «Оливье». В бульон положите порезанную на кусочки рыбу и варите до готовности. Добавьте соль, перец.

Разложите по тарелкам мелко нарезанные лук, морковь, зелень, кусочки рыбы. Залейте бульоном.

Суп с потрохами

Требуется: *300–350 г потрохов кур или гуся, 100 г лапши, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 2–3 картофелины, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г репы, 2 зубчика чеснока, 2 гвоздики, зелень петрушки, соль.*

Способ приготовления. Приготовьте бульон из потрохов, процедите его. Положите порезанный картофель, лапшу, репу, пассерованный лук, морковь, гвоздику. Посолите. Добавьте измельченный чеснок, рубленую зелень петрушки.

Суп «Луковый»

Требуется: *400 г птицы, 4 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 100 г сыра, лавровый лист, соль, зелень сельдерея и петрушки.*

Способ приготовления. Залейте птицу холодной водой, доведите до кипения и варите до готовности. На сковороде растопите сливочное масло и обжарьте лук до золотистого цвета.

Добавьте 1 ст. л. муки и тоже обжарьте ее, постоянно помешивая. Положите в бульон. За несколько минут до

готовности положите лавровый лист, посолите. Подайте к столу с тертым сыром, рубленой зеленью сельдерея и петрушки.

Бульон «Радость жизни»

Требуется: *500 г птицы, 2 л воды, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки и сельдерея, перец, 200 г тертого сыра, лавровый лист, соль.*

Способ приготовления. Приготовьте прозрачный бульон из птицы, добавьте соль, перец.

Мясо птицы отделите от костей, порежьте небольшими кусочками, разложите по тарелкам.

Макароны отварите отдельно, чтобы бульон не потерял прозрачности. Корень сельдерея и морковь порежьте кубиками, помидоры дольками.

Положите в тарелки сырые овощи, макароны. Залейте все бульоном. Добавьте порубленную зелень укропа и петрушки.

Бульон «Вдохновение»

Требуется: *400 г птицы, 200 г моркови, 1 лимон, 100 г картофеля, 3 зубчика чеснока, 2 крупные луковицы, 1 ст. л. сливочного масла, зелень, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Приготовьте бульон из птицы, процедите его. Отварите картофель целиком, разомните его с мелко порезанным чесноком. Подогрейте бульон, положите в него полученную массу и обжаренные до золотистого цвета в масле лук, морковь. Добавьте зелень, соль.

Суп «Любовная песнь пастуха»

Требуется: *600 г птицы, ¼ часть вилка свежей капусты, 1 морковь, 4 картофелины, 3 лавровых листа, 2 луковицы средней величины, ½ кг помидоров, 2 ст. л. сливочного масла, ½ ст. сметаны, соль, перец, 2,5 л воды.*

Способ приготовления. Залейте птицу 2,5 л холодной воды, сварите бульон, положите в него морковь целиком. Очистите картофель и порежьте его кубиками, добавьте в бульон.

Помидоры очистите от кожицы. Для этого опустите на 1–2 минуты в горячую воду. Разомните в отдельной посуде очищенные помидоры.

Растопите сливочное масло на сковороде, обжарьте до золотистого цвета лук, затем положите туда полученную томатную пасту и ½ ст. бульона, потушите их до готовности.

Положите в бульон мелко нарезанную капусту за 25 минут до конца варки, через 10 минут добавьте тушеные помидоры.

Посолите, поперчите, положите лавровый лист, рубленую зелень.

Перед подачей к столу заправьте сметаной.

Бульон «Причуда»

Требуется: *400 г птицы, 2 луковицы, 1 морковь, 2 л воды, зелень укропа, 4 желтка яйца (на 4 порции), соль.*

Способ приготовления. Приготовьте из птицы бульон, периодически снимая пену и жир. Процедите его. Мелко порежьте лук, морковь, зелень укропа. Разложите по бульонным чашкам овощи, зелень, сырой желток. Залейте охлажденным до 80 градусов бульоном.

Бульон «Дар Судьбы»

Требуется: *200–300 г птицы, 1 луковица, 2–3 картофелины, 1 морковь, зелень петрушки, ½ ст. сметаны, соль, 20 г хрена.*

Способ приготовления. Разделите курицу (или другую птицу) на 4 части и залейте холодной водой. Доведите до кипения, снимите пену и варите бульон еще 1 час на слабом огне.

Положите мелко порезанные морковь, картофель, лук, добавьте тертый хрен, посолите и доведите до готовности.

Подайте к столу с рубленой зеленью, заправьте сметаной.

«Балагур» С Клецками

Требуется: *300 г птицы, 2,5 л воды, 1 луковица, 1 картофелина, 1 морковь, 5 горошин перца, лавровый лист, зелень укропа, соль, 1 ст. л. сливочного масла. Для клецек: 4 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. л. молока, немного соли.*

Способ приготовления. Приготовьте прозрачный бульон.

Положите картофель и клецки в кипящий бульон. За 10 минут до готовности добавьте обжаренные на масле морковь, лук, затем положите лавровый лист, душистый перец, зелень, посолите.

Для приготовления клецек возьмите муку, немного молока, сливочного масла, 1 яйцо, чуть-чуть соли и замесите тесто, по густоте напоминающее сметану. Захватывайте понемногу краем горячей ложки тесто и опускайте в кипящий бульон. Не забудьте после этого накрыть бульон крышкой на 3–4 минуты.

Разлейте бульон по тарелкам и засыпьте рубленой зеленью, заправьте сметаной.

Суп «Зов природы»

Требуется: *½ курицы, 1 луковица, 2 картофелины, 2 зубчика чеснока, 30 г пшена, 1 ст. л. сливочного масла, лавровый лист, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Приготовьте бульон. Положите в него промытое в холодной воде пшено и порезанный дольками картофель. Лук обжарьте в масле, добавьте в бульон. Положите лавровый лист, соль, доведите до готовности.

Подайте к столу с рубленой зеленью и тертым чесноком.

«Утренний» бульон

Требуется: *500 г индейки, 2,5 л воды, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. сливочного масла, 3 яйца, 1/3 ст. молока, зелень, соль.*

Способ приготовления. Приготовьте прозрачный бульон из индейки. Мелко нарежьте морковь, лук и положите в бульон.

Посолите, добавьте зелень.

Приготовьте омлет, нарежьте довольно крупными ромбиками, положите в каждую тарелку по одному кусочку и залейте бульоном. Подайте к столу с соленым печеньем.

Бульон «Маленький Китай»

Требуется: *500 г птицы, 2,5 л воды, 70 г риса, ½ лимона, лавровый лист, соль, зелень укропа, лук-порей, 1 ст. л. масла сливочного.*

Способ приготовления. Порежьте птицу на кусочки и поджарьте их в масле до образования золотистой корочки. Предварительно посолите каждый кусочек и смажьте лимонным соком. Опустите обжаренные кусочки птицы в кипящий бульон. Положите лавровый лист, соль, отдельно отваренный рис, зелень.

Подайте к столу со сметаной или майонезом.

Суп «Атлет»

Требуется: *400 г птицы, 2,5 л воды, 2 луковицы, 50 г картофеля, 60 г гороха, зелень укропа, 1 ст. л. сливочного масла, перец, соль.*

Способ приготовления. Порежьте птицу на куски, залейте холодной водой, доведите до кипения и варите на тихом огне до готовности.

Положите горох, мелко порезанный картофель. Обжарьте лук на сливочном масле и положите в бульон. Добавьте соль, перец по вкусу, зелень.

Бульон «Свежесть»

Требуется: *½ курицы, 2 моркови, 1 луковица, 2 картофелины, ½ ст. фасоли, 1 яйцо, зелень кинзы, сушеная мята, соль по вкусу, 2,5 л воды.*

Способ приготовления. Залейте курицу холодной водой, доведите до кипения. Положите фасоль. Мелко нарежьте овощи и добавьте в бульон в следующем порядке: морковь, картофель, лук. За 10 минут до готовности возьмите ½ ст. бульона, охладите его, размешайте с 1 сырым яйцом и медленно вливайте полученную смесь в бульон, помешивая его ложкой.

Добавьте измельченную зелень кинзы, соль.

Подавая к столу, посыпьте бульон сушеной мятой.

Суп «Пингвин»

Требуется: *400 г птицы (гуся или курицы), 2 л воды, ½ ст. гороха, ½ ст. сметаны, 60 г вермишели, 2 картофелины, 2 луковицы, 1 ст. л. топленого масла, 1 ст. л. томатной пасты, 2 дольки чеснока, зелень петрушки и укропа, лавровый лист, соль.*

Способ приготовления. Приготовьте прозрачный бульон.

Положите порезанный кубиками картофель, горох. Отдельно отварите вермишель и добавьте в бульон. На разогретом топленом масле обжарьте лук и томатную пасту, положите в бульон.

Подавая к столу, заправьте порубленной зеленью и измельченным чесноком.

Суп «Сельская идиллия»

Требуется: *400 г птицы, 3 картофелины, 2 луковицы, 1 морковь, 1/3 ст. перловой крупы, 50 г свинины, 2 лавровых листа, 2 л воды, 30 г репы, зелень петрушки, лук-порей, перец черный молотый.*

Способ приготовления. Порежьте птицу на кусочки, залейте холодной водой и доведите до кипения. Заранее замоченную перловую крупу промойте, залейте кипятком, распаривайте 40–60 минут и положите в бульон. Порежьте овощи и добавьте их в бульон в следующем порядке: морковь, репу.

Растопите мелко порезанную свинину на сковороде, обжарьте лук и положите в бульон.

Добавьте лавровый лист, перец, соль, рубленую зелень.

Суп-пюре «Душа нараспашку»

Требуется: *400 г птицы, 150 г куриной печени, 1 крупная луковица, лавровый лист, перец, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. молока, 1 яичный желток, соль, 2,5 л воды.*

Способ приготовления. Сварите бульон из птицы, процедите его.

На сковороде обжарьте на сливочном масле тщательно промытую и нарезанную печенку, лук до золотистой корочки. Добавьте 2/3 ст. бульона и потушите на медленном огне, пока печень не станет мягкой. Затем дважды пропустите все через мясорубку и смешайте с молоком. Потихоньку влейте полученную смесь в бульон, постоянно помешивая его. Доведите бульон до кипения, добавьте соль, лавровый лист, перец, взбитый с ½ ст. бульона яичный желток.

Суп подайте с белыми сухариками.

Суп-пюре «Снега Альп»

Требуется: *500 г птицы, 10 картофелин, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 3 л воды, 1 яичный желток, ½ ст. сметаны, соль.*

Способ приготовления. Залейте птицу холодной водой.

Приготовьте бульон, процедите его. Отварите отдельно нарезанный картофель и морковь. Протрите овощи на мелкой терке, затем через сито и добавьте в бульон. Мясо птицы выньте.

На сливочном масле с добавлением 2 ст. л. бульона

поджарьте муку, постоянно помешивая, иначе она подгорит. Влейте в бульон. За 3 минуты до готовности положите лавровый лист, перец. Добавьте после охлаждения бульона до 75–80 градусов взбитый яичный желток с добавлением бульона. В посуду положите нарезанный мелко лук, рубленую зелень, мясо птицы.

Разлейте суп по тарелкам, заправьте сметаной.

Суп-пюре «Стрелы Амура»

Требуется: *половина курицы, 600 г помидоров, 1 луковица, 1 морковь, лавровый лист, перец, 1 ст. л. сливочного масла, ½ л воды, соль, ½ ст. макарон, зелень петрушки, ½ ст. сметаны.*

Способ приготовления. Разделите курицу на кусочки, залейте холодной водой. Доведите до кипения, снимите пену и варите на слабом огне около часа.

Очищенные от шкурок помидоры порежьте и тушите, предварительно добавив 1 ст. бульона.

Отдельно поджарьте на сливочном масле лук, морковь, добавьте к помидорам. Затем протрите все через сито и положите в бульон. За 10 минут до готовности добавьте лавровый лист, соль, перец.

Положите в тарелки отдельно отваренные макароны, куриное мясо, зелень петрушки. Заправьте суп сметаной.

«Сибирское здоровье»

Требуется: *700 г птицы (лучше курятины), ½ кг муки, 1 яйцо, соль, перец, ½ ст. сметаны или 1/3 ст. майонеза, 2 л воды, сливочное масло.*

Способ приготовления. Приготовьте бульон из 300 г птицы, процедите его. Достаньте птицу, освободите ее от шкурки и костей, порежьте кусочками. Прокрутите через мясорубку оставшуюся сырую курятину, 1 луковицу, вымоченную в молоке мякоть хлеба. Фарш посолите немного, добавьте перца по вкусу.

Для приготовления теста возьмите ½ кг муки, 1 яйцо, ½ стакана воды. Все тщательно перемешайте. Месите тесто, по необходимости добавляя муку. Тесто нарежьте мелкими квадратиками или ромбиками, налепите пельмени.

Отварите пельмени отдельно в подсоленной воде, чтобы бульон оставался прозрачным, залейте пельмени горячим бульоном, добавьте рубленую зелень, сметану или майонез,

сливочное масло по вкусу.

Грибной бульон «Запах леса»

Требуется: *400 г птицы, 2,5 л воды, 50 г свежих грибов, 1 морковь, 1 луковица, лавровый лист, сельдерей, петрушка, соль, 2 ст. л. сливочного масла, перец, 100 г картофеля.*

Способ приготовления. Приготовьте бульон из птицы. Процедите его. Нарежьте картофель, морковь кубиками, положите в бульон. На сливочном масле обжарьте мелко порезанный лук и натертую на терке морковь. Добавьте в бульон. Положите лавровый лист, соль.

Грибы отварите отдельно.

Перед тем как подавать суп, положите порезанные на мелкие кусочки мясо птицы, вареные грибы, зелень.

Бульон «Восторг души»

Требуется: *600 г птицы, 200 г куриной печени, 1 морковь, 1 луковица, зелень, соль, 1 ст. л. сливочного масла, 2 л воды, 2 ст. л. сметаны, перец.*

Способ приготовления. Влейте в кастрюлю 2 л холодной воды, добавьте птицу, разрезанную на куски. Затем, после закипания воды, убавьте огонь и положите куриную печень, тщательно промытую заранее. Зелень свяжите ниткой и положите в бульон, когда он почти готов. Выньте через несколько минут.

Обжарьте лук и морковь на сливочном масле, положите в бульон. Добавьте соль по вкусу.

Когда куриная печень будет готова, выньте ее из бульона, охладите, пропустите дважды через мясорубку, чтобы паштет получился воздушным. Добавьте немного бульона и сливочного масла, посолите, поперчите, разомните желток вареного яйца и положите в паштет. Тщательно перемешайте все.

Разрежьте булку тонкими ломтиками, намажьте их паштетом.

Подайте к бульону.

Суп «Хорошее настроение»

Требуется: *300 г индейки или курицы, 100 г картофеля, 100 г лука репчатого, 50 г сухих грибов, лавровый лист, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, зелень, соль.*

Способ приготовления. Замочите грибы в холодной воде. Мелко нарежьте картофель, лук.

Положите в кастрюлю индейку, грибы и лавровый лист, залейте холодной водой и варите 50 минут. Добавьте нарезанный кубиками картофель. За 10 минут до конца варки положите в бульон пассерованный лук. Посолите. Подайте к столу с рубленой зеленью и измельченным вареным яйцом.

«Ленивый суп»

Требуется: *600 г птицы, 4 картофелины, 1 луковица, 2 л воды, 2 крупных помидора, 1 корень петрушки, 1 ст. л. топленого масла, 100 г сыра, 0,2 г шафрана, перец, соль.*

Способ приготовления. Приготовьте прозрачный бульон, процедите его. Положите мелко нарезанный картофель.

Обжарьте в топленом масле измельченные лук, корень петрушки, помидоры, с добавлением шафрана. Положите все в бульон.

Посолите, поперчите. Подайте к столу с рубленой зеленью и тертым сыром.

Суп «Райское наслаждение»

Требуется: *500 г птицы, 1 морковь, 1 луковица, ½ ст. риса, 2 лимона, лавровый лист, перец, соль, ½ ст. сметаны.*

Способ приготовления. Приготовьте бульон из птицы, снимая жир и пену. Положите целиком морковь. Измельчите лук и тоже положите в бульон.

Чтобы бульон оставался прозрачным, отварите рис отдельно или обдайте его предварительно кипятком.

За несколько минут до готовности положите рис, нарезанный ломтиками лимон, лавровый лист, перец, соль.

Сметану к бульону подайте в отдельной посуде.

Суп-пюре «Воспоминание о детстве»

Требуется: *500 г мяса цыплят, ½ моркови, 1 луковица, 1 ст. молока, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, ½ л воды, ½ ст. сметаны, 20 г шпината, зелень лука, соль.*

Способ приготовления. Сварите прозрачный бульон, процедите его. Положите 1 луковицу и ½ моркови целиком.

Посолите.

Достаньте готовую птицу из бульона, отделите от костей, порежьте на кусочки и прокрутите через мясорубку. Влейте в полученную массу ½ ст. охлажденного бульона, 1 ст. молока, 2 ст.л. муки и 2 ст.л. масла и мешайте до образования однородной массы. Полученную смесь постепенно вливайте в бульон, постоянно помешивая.

Положите в тарелки измельченный лук, нарезанный соломкой шпинат, залейте бульоном, заправьте сметаной.

Подавайте с пирожками или гренками.

Суп «Цыплячьи нежности»

Требуется: *небольшой цыпленок, 2,5 л воды, ½ ст. сметаны, перец, соль, 3 ст. л. арахиса, 1 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Приготовьте бульон из цыпленка, процедите его, посолите.

Достаньте готового цыпленка, порежьте на кусочки, прокрутите через мясорубку. Полученную массу размешайте со сметаной и маслом с добавлением небольшого количества бульона.

Опустите полученное в суп, размешайте, потушите огонь и дайте настояться 5-10 минут.

Разлейте суп по тарелкам, поперчите и посыпьте толченым жареным арахисом.

«Экзотический» суп

Требуется: *500 г птицы, 1,5–2 л воды, 2 луковицы, 1 морковь, 300 г шампиньонов, 2 ст. л. сливочного масла, зелень укропа и петрушки, соль.*

Способ приготовления. Приготовьте прозрачный куриный бульон.

Очистите яблоки от шкурки и сердцевины, мелко порежьте.

Измельчите лук.

Обжарьте на разогретой сковороде лук и яблоки, положите в бульон. За 15 минут до готовности добавьте зеленый горошек.

Перед подачей к столу заправьте суп сливками. Посолите, поперчите.

Суп «Ароматный»

Требуется: *300 г птицы, 1,5–2 л воды, 2 луковицы, 1 морковь, 300 г шампиньонов, 2 ст. л. сливочного масла, зелень укропа и петрушки, соль.*

Способ приготовления. Приготовьте бульон, процедите его.

Мелко порежьте лук, грибы. Потрите на мелкой терке морковь.

Растопите на сковороде сливочное масло. Обжарьте грибы и овощи. Добавьте 1 ст. бульона и потушите 30–40 минут.

Положите все в суп вместе с рубленой зеленью укропа и петрушки.

В тарелки добавьте по ломтику лимона.

Суп «Деревенский праздник»

Требуется: *400 г гусиных потрохов, 2,5 л воды, 3 картофелины, 3 луковицы, 2 моркови, 1 ст. сливок, ½ ст. риса, 2 ст. л. сливочного масла, зелень укропа, перец, соль, ½ кг сосисок.*

Способ приготовления. Положите гусиные потроха в холодную воду и варите до готовности. Порежьте картофель и положите в суп.

Измельчите лук, морковь, обжарьте на сливочном масле и опустите в суп вместе с отваренным отдельно рисом и поварите минут 5. Посолите, поперчите. Заправьте суп сливками.

Добавьте порезанные сосиски, зелень.

Суп «Эврика»

Требуется: *500 г птицы, 1,5–2 л воды, 3 шт. репчатого лука, 1 морковь, 1 сладкий перец, мускатный орех, тмин, перец черный молотый, соль, 3 помидора, 2 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Приготовьте бульон, процедите его.

Мелко порезанную морковь, лук, сладкий перец обжарьте в сливочном масле. Добавьте тмин, измельченный мускатный орех, черный перец, влейте ½ ст. бульона и потушите 10 минут.

Положите все в суп, посолите. Добавьте очищенные от шкурок и порезанные дольками помидоры. Разлейте по тарелкам.

Отваренный заранее рис подайте в отдельной посуде.

Суп «Удивление»

Требуется: *400 г птицы, 3 картофелины, зелень петрушки,*

200 г баклажанов, 100 г кабачков, 100 г свежих грибов, 3 зубчика чеснока, 2,5–3 л воды, 2 ст. л. томатной пасты, 50 г грецких орехов, 100 г сыра, 1 ст. л. муки и сливочного масла.

Способ приготовления. Приготовьте бульон, снимая пену и лишний жир. Положите в бульон нарезанные грибы, кабачки, картофель, баклажаны и варите до готовности. Обжарьте в масле муку, добавьте томатную пасту. Через 2–3 минуты положите полученный соус в суп. Разлейте по тарелкам.

Подайте с измельченным чесноком, тертыми грецкими орехами и сыром. Посыпьте рубленой зеленью петрушки.

Суп «Дружеский привет»

Требуется: *500 г куриного мяса, 2 л воды, 1 морковь, 1 луковица, 1 огурец, 100–150 г картофеля, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, соль, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. молока.*

Способ приготовления. Приготовьте прозрачный куриный бульон.

Отдельно отварите картофель.

Перемешайте сливочное масло, молоко, яйцо, муку и размятый картофель до образования однородной массы, посолите.

Скатайте картофельные шарики, обваляйте их в муке, слегка обжарьте в сливочном масле до образования румяной корочки, опустите в суп за несколько минут до готовности.

Разложите по тарелкам нарезанные огурец, лук, морковь, залейте бульоном с картофельными шариками.

Суп «Мечта»

Требуется: *300 г птицы, 2 л воды, 1 морковь, 2 луковицы, корень петрушки и корень сельдерея, ½ лимона, желток одного яйца, соль, 100 г вермишели, огурец, зеленый горошек, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г чернослива.*

Способ приготовления. Сварите бульон, процедите его.

Обжарьте в сливочном масле измельченный корень петрушки, корень сельдерея, лук, морковь. Положите в бульон.

Добавьте размешанный с соком половины лимона яичный желток, чернослив. Суп посолите.

Положите в тарелки зеленый горошек, готовую вермишель, порезанный огурец и залейте супом.

Суп «Царский»

Требуется: *400 г мяса курицы, 2 л воды, 100 г цветной капусты, 50 г лука-порея, 1 морковь, 4 ст. л. сливок, соль, зелень мяты, зелень кинзы, 2 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Приготовьте куриный бульон. Порежьте цветную капусту, лук-порей, потрите морковь на терке.

Обжарьте все на сливочном масле. Положите в бульон, посолите.

Заправьте суп сливками. Посыпьте измельченной зеленью мяты и киндзы.

Супы в глиняных горшочках

В этой книге собраны рецепты блюд, которые можно приготовить в горшочках. К сожалению, мы не очень часто прибегаем к этому способу приготовления пищи, предпочитая ему микроволновые печи, скороварки, сковородки и кастрюли. А ведь когда-то этот способ приготовления пищи был чуть ли ни единственным. В больших русских печах стояли чугунки и горшки с похлебкой, кашей, всевозможные мясные и рыбные блюда готовились в них. Каши в горшках получались рассыпчатые, «пуховые», в овощах сохранялись все витамины, мясо и рыба получались особенно нежными. Так разве не стоит потратить немного времени и терпения, чтобы овладеть умением готовить так, как готовили наши прабабушки? Ведь все новое – всего лишь хорошо забытое старое.

Суп «Фрикадельки-поплавки»

Требуется: *0,5 л говяжьего бульона, 200 г говядины или свинины, 2 луковицы, ¾ ст. риса, 2 ст. л. томата, 1–2 зубчика чеснока, соль, перец, зелень.*

Способ приготовления. Мясо и лук пропустите через мясорубку, добавьте промытый рис, томат, измельченный чеснок, посолите, поперчите, сформируйте небольшие шарики и положите их в горшочки из расчета 4–5 на одну порцию, залейте кипящим бульоном и поставьте в заранее разогретую духовку. За 10 минут до готовности посыпьте зеленью.

«Бульон с куриными „облачками“»

Требуется: *1 л куриного бульона, 400 г мякоти курицы, 2 яйца, 2 луковицы, соль.*

Способ приготовления. Мякоть курицы с луком проверните через мясорубку 2 раза, прибавьте яичные желтки, посолите. Яичные белки взбейте, перемешайте с нарезанной зеленью. Доведите до кипения бульон, перелейте в горшочки. Смоченной в воде чайной ложкой берите небольшие кусочки фарша и быстро опускайте в бульон. Поставьте горшочки в предварительно разогретую духовку. За 5 минут до готовности введите белки с зеленью.

Суп «Красная Шапочка»

Требуется: *1 л бульона из баранины, 1 ст. риса, 5 помидоров, 4 зубчика чеснока, кинза, соль.*

Способ приготовления. Замочите рис на полчаса в холодной подсоленной воде. Сварите бульон из баранины, процедите, выньте мясо. Рис промойте, залейте бульоном, положите очищенные от кожицы и нарезанные кружками помидоры, измельченный чеснок и поставьте горшочки в духовку. Когда рис будет готов, посыпьте кинзой и мелко нарезанной бараниной.

«Бабушкин» суп

Требуется: *1 л бульона из свинины, 200 г грибов, 1 ст. риса, 4 ст. л. сливочного масла, 2 луковицы, 1 морковь, соль.*

Способ приготовления. Промытые и нарезанные грибы обжарьте на сливочном масле с луком и морковью, отдельно обжарьте промытый и обсушенный рис, пока он не станет прозрачным, выложите рис и грибы в горшочки, залейте горячим бульоном, поставьте горшочки в духовку и варите до готовности риса. За несколько минут до подачи к столу посыпьте зеленью петрушки.

Суп «деревенский»

Требуется: *1 л куриного бульона, 7 шт. картофеля, 300 г грибов, 1 луковица, 1 морковь, 4 ст. л. растительного масла, лавровый лист, зелень укропа и петрушки, соль, черный перец горошком.*

Способ приготовления. Сварите бульон. Половину

указанного картофеля очистите, опустите в кипящий бульон и варите до готовности, выньте и разомните до состояния пюре. Лук и морковь нашинкуйте, обжарьте в растительном масле, добавьте промытые и нарезанные грибы и обжарьте их. Полученную массу сложите в горшочки, туда же нарежьте кубиками оставшийся картофель, залейте бульоном с разведенным в нем пюре, добавьте лавровый лист, черный перец горошком и поставьте в духовку. Когда картофель будет почти готов, всыпьте зелень.

«Гороховая карусель»

Требуется: *4 ст. гороха, 4 луковицы, 4 крупных моркови, 4 небольших репки, 200 г тыквы, 200 г соленого сала, 1 ст. растительного масла, черный перец горошком, соль.*

Способ приготовления. Горох замочите на 1–1,5 ч. Лук обжарьте на растительном масле до золотистого цвета.

Остальные овощи нарежьте мелкими кубиками, а сало пластинками. Смешайте в горшочках равномерно все ингредиенты, посолите, положите перец горошком, залейте кипятком и поставьте в духовку.

Суп «Красные монетки»

Требуется: *1 л бульона, 6 шт. сосисок, 200 г фигурных макарон, 100 г зеленого лука, 50 г маргарина, соль.*

Способ приготовления. Сосиски нарежьте кружочками и обжарьте с зеленым луком. Макароны засыпьте в горшочки, выложите сверху сосиски, залейте горячим бульоном, посолите по вкусу и поставьте в духовку.

Бульон с «бантиками»

Требуется: *1 литр бульона из бараньих костей, 2 ст. муки, 4 ст. ложки томатной пасты, 2 головки чеснока, киндза, соль.*

Способ приготовления. Сварите бульон. Выньте кости и процедите. Муку посолите, разведите теплой кипяченой водой и сделайте крутое пресное тесто. Дайте ему полчаса постоять.

Потом тонко раскатайте, нарежьте ромбиками и посередине защипите. Томат-пасту разведите водой и проварите вместе с толченым чесноком. «Бантики» сложите в горшочки, залейте

горячим бульоном, заправьте томатом с чесноком и поставьте ненадолго в духовку. Перед подачей к столу посыпьте мелко нарезанной киндзой.

Бульон «Нептун»

Требуется: *1 л бульона из жирной свинины, 700 г цветной капусты, 3 яйца, 1 луковица, 1 морковь, зелень, соль.*

Способ приготовления. Цветную капусту мелко порежьте и смешайте со слегка взбитыми яйцами, посолите и прибавьте растертую зелень. Горячий бульон влейте в горшочки, осторожно введите яичную массу, добавьте нарезанные соломкой лук и морковь, поставьте в нагретую духовку и варите 10–15 минут.

Бульон «Грибная фантазия»

Требуется: *1 литр бульона, 500 г грибов, 250 г муки, 100 г сметаны, 1 яйцо, 1 луковица, 50 г сливочного маргарина, зелень петрушки, соль.*

Способ приготовления. Грибы мелко порубите и потушите с луком. Муку разведите водой, введите яйцо, сметану, соль и сделайте полужидкое тесто. Введите в него осторожно тушеные грибы и хорошо перемешайте. Налейте в горшочки горячий бульон, а в него струйкой, осторожно помешивая, грибную массу. Посыпьте сверху зеленью петрушки и поставьте в разогретую духовку.

«Царица полей»

Требуется: *1 кг свинины, 4 початка кукурузы, 1 луковица, 1 морковь, зелень петрушки, соль.*

Способ приготовления. Свинину порежьте на небольшие кусочки, зерна кукурузы отделите от початков, сложите мясо с кукурузой в горшочки, залейте холодной водой и поставьте в духовку. Когда вода в горшочках закипит, киньте мелко нарезанные лук и морковь, посолите. За 5 минут до готовности посыпьте нарезанной зеленью петрушки.

Лапша «Домашняя»

Требуется: *½ курицы, 400 г муки, 1 яйцо, зелень петрушки и укропа, соль.*

Способ приготовления. Курицу отварите до готовности, слейте бульон. Муку посолите, смешайте с яйцом и водой, замесите крутое пресное тесто, 30 минут дайте постоять. Затем тонко раскатайте, сверните тесто в трубочку и тонко нарежьте.

Бульон подогрейте, залейте в горшочки, всыпьте лапшу, поставьте в духовку и варите до готовности лапши. Перед подачей к столу положите в каждый горшочек кусочек курицы и посыпьте зеленью.

«Листопад»

Требуется: *0,5 кг мяса, 2 ст. гороха, 1 яйцо, 50 г муки, 4 ст. л. растительного масла, 1 луковица, зелень, черный перец.*

Способ приготовления. Мясо нарежьте кусочками, положите в горшочки, залейте холодной водой и поставьте в духовку. Лук мелко порежьте и обжарьте в растительном масле. Горох разварите в небольшом количестве воды, слейте ее, хорошо разомните, остудите, смешайте с мукой, вбейте яйцо, посолите, поперчите, добавьте жареный лук и сформируйте небольшие клецки. Когда мясо в горшочках будет готово, опустите в них клецки и поставьте в духовку на 5 минут.

«Поляна»

Требуется: *½ курицы, 500 г зеленой фасоли, ½ ст. оливкового масла, 2 яйца, 1 луковица, 1 морковь, зелень, соль.*

Способ приготовления. Курицу отделите от костей, порежьте кусочками, положите в горшочки, залейте холодной водой, посолите и поставьте в духовку. Стручки зеленой фасоли порежьте на 2–3 части. Лук и морковь мелко порежьте, обжарьте в оливковом масле, всыпьте зеленую фасоль, обжарьте вместе с ней. Выложите в тарелку, охладите, посолите, вбейте яйца. Когда курица в горшочках будет готова, введите фасолево-яичную массу, добавьте зелень и держите в духовке еще 15 минут.

«Грибница»

Требуется: *700 г сушеных белых грибов, 150 г муки, ½ ст. растительного масла, 3 соленых огурца, 2 луковицы, 4*

картофелины, лавровый лист, зелень, соль.

Способ приготовления. Тщательно промойте теплой водой сушеные грибы и замочите их в холодной воде на 2 часа. Потом переложите в горшочки, залейте этой же водой и поставьте в разогретую духовку. Через 1 час добавьте нарезанный кубиками картофель. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте в растительном масле, добавьте мелко нарезанные соленые огурцы, потушите вместе с ними, посыпьте мукой, разведите грибным бульоном, положите лавровый лист и потушите еще несколько минут. Когда картофель с грибами будет почти готов, положите в горшочки полученную массу, посыпьте зеленью и поставьте в духовку на 10 минут.

«Аристократ»

Требуется: *0,5 кг телятины, 100 г зеленого горошка, 1 луковица, 2 моркови, кинза, соль.*

Способ приготовления. Нарежьте телятину узкими полосками поперек волокон, сложите в горшочки, залейте холодной водой, посолите и поставьте в духовку. Лук натрите на мелкой терке, морковь нарежьте звездочками и после закипания мяса положите в горшочки. За 10 минут до полной готовности мяса всыпьте в горшочки зеленый горошек и положите листики киндзы.

Уха на природе и не только

Если Вы не воинствующий вегетарианец и не член «Гринпис», то вряд ли отказались бы от ухи на лоне природы. Только представьте себе: костер, на шесте висит котелок, в нем варится уха из пойманной Вами рыбы, аромат стоит такой, что никаким слогом не передашь. К тому же верный друг уже наливает по рюмочке за счастливый улов.

Может быть и совершенно иная картина – на плите стоит старая кастрюля, в которой варится свежемороженый хек с хвостиком минтая, настроение нулевое, однако верный друг все-таки рядом и опять-таки наливает… Что ж, что рыбак из Вас не вышел, зато какой повар получился!

Вот за это и выпьем под ушицу, а как ее приготовить, мы Вам расскажем!

Уха «Поймай на удочку»

Требуется: *400 г рыбной мелочи, 500 г судака, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. сливочного масла, корень петрушки, лавровый лист, соль по вкусу. Для жареных шариков: 500 г муки, 1 ст. молока, 2 ст. л. жира, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соды. Для начинки: 30 раков, 3 желтка, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, ½ л сливок, щепотка соли, зелень, тмин по вкусу.*

Способ приготовления. В готовый бульон добавьте лук, петрушку и снова поставьте на огонь. Через 20 минут положите нарезанного на куски судака, заправьте специями и варите на среднем огне 25 минут. Периодически снимайте накипь. Перед подачей можно заправить маслом или сметаной, посыпать

укропом. К ухе подайте жареные шарики с начинкой из раков.

Для бульона подготовленную рыбную мелочь залейте водой, посолите и варите до готовности рыбы. Выньте рыбу и процедите бульон через сито.

Для шариков замесите тесто, раскатайте его и разделите на куски, сформировав шарики. На середину каждого выложите начинку, покройте тестом и обжарьте на сковороде, смазанной жиром.

Для начинки отварите раков в воде с тмином и укропом.

Отделите и мелко измельчите мякоть. На сливочном масле обжарьте муку, влейте сливки, добавьте мякоть и измельченные желтки. Посолите.

Уха «Красное море»

Требуется: *3 свеклы, 2 луковицы, 350 г свежей капусты, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. муки, 1 ст. л. уксуса, укроп, 1 ст. сметаны, щепотка соли. Для бульона: 400 г мелкой рыбы, корень петрушки, репчатый лук, лавровый лист, 3 горошины черного перца, щепотка соли. Для соуса: ½ ст. белого вина, ¼ ст. бульона, 3 ч. л. горчичного порошка, 1 ст. л. растительного масла, ломтик лимона, 1 желток, 1 ст. л. муки.*

Способ приготовления. Нашинкованные овощи обжарьте на растительном масле, добавьте муку и 2 ст. л. горячей воды, смешайте с овощной массой. В готовый бульон выложите овощную массу и далее варите как обыкновенный борщ. Карасей обваляйте в муке и обжарьте. За 12 минут до окончания варки в борщ добавьте соль по вкусу, ложку уксуса и жареных карасей. Уху при желании можете заправить сметаной и зеленью петрушки или подайте горчичный соус.

Для бульона подготовленную рыбу залейте холодной водой и поставьте на огонь. После закипания снимите пену, добавьте соль, лук и специи. Варите в течение 30 минут, затем выньте куски рыбы из отвара. Готовый бульон процедите через сито.

Для горчичного соуса смешайте рыбный бульон, вино, горчицу, масло, ломтик лимона и прокипятите. Добавьте муку, желток и доведите до кипения.

Уха «Чудо Венгриш»

Требуется: *1 кг карпа, 1 луковица, 15 г красного перца, 2 стручка сладкого перца, 3 помидора, щепотка соли.*

Для паштета: 30 г сметаны, 3 желтка, ломтик белого хлеба, зелень укропа.

Способ приготовления. Разрезанную на небольшие куски рыбу хорошо натрите солью. Для бульона рыбные отходы варите вместе с луком в подсоленной воде. После закипания воды добавьте красный перец. Бульон процедите через сито и залейте им куски рыбы, добавьте колечки стручкового перца и помидор. Также добавьте икру. Все это проварите 30 минут. К ухе подайте паштет из карпа.

Для паштета отварите карпа, отделите мясо от костей и сделайте рыбный фарш. Добавьте сметану, ломтик белого хлеба, желтки и зелень. Из слоеного теста раскатайте 2 пласта, на нижний положите готовый фарш и накройте верхним.

Подрумяньте.

Уха «Пока у женщин выходной»

Требуется: *500 г филе (любой рыбы), 1 ст. растительного масла, 1 яйцо, 4 ч. л. муки, 1 ст. йогурта, лук репчатый, 1 крупная морковь, корень сельдерея, 5 клубней картофеля, 2 помидора, перец черный, лавровый лист, лимонный сок, петрушка, базилик, щепотка соли.*

Для бутерброда: 40 г сельди, 10 г сливочного масла, 2 яйца, стручок сладкого перца, 2 ломтика пшеничного белого хлеба, зеленый лук.

Способ приготовления. Подготовленную рыбу целиком отварите в подсоленной воде. Бульон процедите через сито. Лук, морковь и сельдерей потушите в разогретом жире. В кипящий бульон добавьте нарезанный кубиками картофель и овощную массу.

Через некоторое время в бульон положите помидоры, лавровый лист, черный перец и базилик. Готовую рыбу выложите, а в суп влейте йогурт со взбитыми яйцами и мукой. Доведите до кипения.

К ухе подайте бутерброды с рубленой сельдью.

Для бутербродов ломтики хлеба намажьте сливочным маслом.

Сладкий перец нарежьте кружочками и положите на масло вместе с рубленой сельдью. Сверху посыпьте мелко измельченными яйцом и зеленым луком. Положите маслины.

Уха «Грядка овощей»

Требуется: *500 г сазана, 6 клубней картофеля, 3 помидора, 2 свеклы, 1 огурец (свежий или консервированный), корень петрушки, лук репчатый, лавровый лист, 1 ст. л. сливочного масла, сушеный шафран по вкусу, соль по вкусу. Для пирога: 200 г муки, 200 г отварного картофеля, 100 г сливочного масла, щепотка соли. Для начинки: 200 г отварной рыбы, 4 яйца, сваренных вкрутую, перец, щепотка соли.*

Способ приготовления. С подготовленной рыбы снимите кожу, нарежьте небольшими кусками, посолите и поставьте в холодное место. Из рыбных отходов сварите и процедите бульон, положите в него нарезанные картофель, свеклу, огурец, помидоры, лук. Добавьте рыбу, пряности и варите около 40 минут. Перед подачей заправьте сметаной и измельченной зеленью. По желанию предложите пирог с начинкой.

Для пирога замесите тесто, добавляя отварной, пропущенный через мясорубку, картофель. Разделите на два пласта. Между ними положите начинку и поверхность покройте взбитым яйцом. Выпекайте около 25 минут.

Уха «Жемчужина моря»

Требуется: *150 г филе (любой рыбы), 70 г копченого шпика, 1 ст. л. риса, 1 ст. л. сливочного масла, яйцо, 4 ст. л. сметаны, лук репчатый, хрен, перец, зелень, соль и гвоздика по вкусу.*

Для картофеля по-французски: 150 г картофеля, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, 0,5 л молока, 10 г сыра, 3 дольки чеснока, мускатный орех, щепотка соли.

Способ приготовления. Нарезанный на кусочки шпик обжарьте с луком и опустите в рыбный бульон. Добавьте рис. Филе обжарьте на сковороде, добавив яйцо, сметану, пряности.

Затем куски рыбы опустите в готовый суп и 7 минут поварите.

Украсьте мелко нарезанной зеленью и подайте картофель по-французски.

Для бульона рыбные отходы залейте водой, добавьте тертый хрен, гвоздику и варите до готовности. Бульон процедите через сито.

Для приготовления картофеля сковороду натрите чесноком, смажьте сливочным маслом, положите нарезанный кубиками картофель. Посолите, поперчите и добавьте мускатный орех.

Яйцо смешайте с молоком и залейте смесью картофель. Доведите до готовности. Посыпьте тертым сыром.

Уха из морского петуха

Требуется: *500 г рыбной мелочи, 1 кг щуки, корень петрушки, лук репчатый, перец черный, лавровый лист, лимон, имбирь, оливки, щепотка соли.*

Для закуски: 4 желтой паприки, 4 болгарского перца, 4 зубчика чеснока, 250 г сыра, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 150 г рыбного бульона.

Способ приготовления. С щуки снимите кожу, удалите кости, нарежьте на куски. В кипящий бульон положите нарезанную на куски щуку и варите 25 минут. Проваренную рыбу выложите, бульон посолите и добавьте пряности. Перед подачей на стол положите в тарелки по куску рыбы, ломтику лимона, оливки и посыпьте зеленью.

Для бульона рыбную мелочь залейте холодной водой и варите до того, как рыба полностью разварится. Снимите с огня, процедите и снова поставьте на огонь.

Для приготовления закуски овощи разрежьте пополам. Удалите семена, промойте. Раздавленный чеснок смешайте с сыром, влейте лимонный сок, растительное масло, посолите и поперчите. Наполните овощи массой, выложите в форму и залейте рыбным бульоном. Сверху накройте фольгой и поставьте в духовку на 50 минут.

Уха «Российские просторы»

Требуется: *450 г любой рыбы, 4 ст. л. муки, 50 г сметаны, лук репчатый, 1 крупная морковь, чеснок, зелень, 1 ч. л. сливочного масла, 3 ст. л. крошки от тертых сухарей, ломтик хлеба, 2 желтка, сельдерей, укроп, тмин, щепотка соли, 1 ст. л. риса.*

Для бутерброда: 50 г свежих грибов, 8 ломтиков хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, лук репчатый, 2 яйца, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. панировочных сухарей, щепотка соли, перец молотый по вкусу.

Способ приготовления. Подготовленную рыбу нарежьте на куски и положите в процеженный бульон. Через 20 минут рыбу выньте, а в бульон добавьте 2 ст. л. муки. Хвостовую часть отложите, а другую половину рыбы пропустите через мясорубку с хлебом и поджаренным луком, размешайте с желтками, с тертыми сухарями, зеленью, укропом, тмином. В рыбный фарш добавьте вареный рис. Сделайте рыбные ежики, обваляйте в муке и опустите в бульон. Перед подачей суп заправьте тертым чесноком, сметаной и зеленью. К ухе подайте бутерброды с грибами.

Для бульона заварите рыбные отходы, добавьте лук, пряности.

Бульон процедите, положите в него зелень, укроп, соль, зеленый лук и прокипятите.

Для бутерброда ломтики хлеба облейте взбитым яйцом, посолите и обжарьте на сливочном масле. Подготовленные грибы нарежьте кружочками и с луком обжарьте на сливочном масле. Добавьте сметану, перец и посолите. Тушите 15–20 минут. Этой массой залейте ломтики, посыпьте панировочными сухарями, обмажьте растопленным сливочным маслом и поставьте в духовку на 10–12 минут.

Уха «Морская мелочь»

Требуется: *500 г кильки размороженной, 5 клубней картофеля, лук репчатый, 2 ч. л. сливочного масла, лавровый лист, базилик, плод фенхеля. Для начинки: 200 г теста, 150 г размороженной кильки, 1 яйцо.*

Способ приготовления. Подготовленную рыбу залейте водой и доведите до кипения. Нарежьте картофель, лук и опустите в бульон. Варите 20 минут на среднем огне. Через 10–12 минут уху посолите, положите пряности и немного поварите. Перед подачей заправьте маслом или сметаной. К ухе предложите рыбу в тесте.

Для начинки удалите из кильки кости и головы. Специальной лопаточкой разомните рыбу до однородной кашицы. Замесите тесто и раскатайте на тонкие кружочки, выложите начинку на середину. Края теста соедините и облейте сырым яйцом.

Уха «Божий одуванчик»

Требуется: *1 кг свежей рыбы, 500 г щавеля, 3 ст. л. овсяных хлопьев, морковь, гвоздика, яйцо, 2 ст. л. сливочного масла, 5 ст. л. сметаны, зелень, щепотка соли.*

Для гренок: 150 г пшеничного белого хлеба, 1 ст. молока, 2 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. тертого сыра.

Способ приготовления. В готовый бульон положите куски рыбы и варите при слабом кипении. Рыбу выложите, опустите нарезанный щавель, овсяные хлопья, добавьте соль, гвоздику и варите. Перед подачей заправьте маслом и сметаной. Украсьте зеленью и четвертью вареного яйца. Предложите гренки с сыром и яйцами.

Для гренок ломтики белого хлеба порежьте кубиками и

облейте молоком, взбитым с яйцами и тертым сыром. Обжарьте на сливочном масле.

Уха «Млечный путь»

Требуется: *600 г мелкой рыбы (окунь, карась), лук репчатый, корень петрушки, 1/5 л молока, 700 г картофеля, 2 ст. л. сливочного масла, 2 вареных яйца, зелень.*

Для гренок с рыбным фаршем: 2 ломтика ржаного хлеба, 150 г отварной рыбы, лук репчатый, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. В готовый рыбный бульон опустите мелко нарезанные лук, петрушку, картофель. Через 15 минут влейте горячее молоко и доведите до готовности. Перед подачей заправьте маслом и посыпьте зеленью. К ухе предложите гренки с рыбным фаршем.

Для гренок пропустите через мясорубку отварную рыбу и лук.

Все перемешайте и обжарьте на растительном масле. Рыбный фарш выложите на ломтики хлеба, смажьте растительным маслом и поставьте в духовку на 10–12 минут.

Уха «Шутка обывателя»

Требуется: *300 г крупной рыбы, 3 луковицы, 3 соленых огурца, 30 г сливочного масла, 50 г маслин, 3 ст. томата, кружочки лимона.*

Для бутерброда: 4 ломтика пшеничного белого хлеба, 10 г сливочного масла, 30 г ветчины и колбасы, 2–3 картофелины, 2 огурца консервированных, 1 банка майонеза.

Способ приготовления. В готовый бульон положите куски рыбы, поджаренный лук, томат, огурцы и варите 20 минут. Добавьте специи и варите еще минут 5. Перед подачей на стол в тарелку положите маслины, кружочек лимона. Украсьте мелко нарезанными зеленью и яйцом. К ухе предложите горячие бутерброды с сыром.

Для бутербродов батон нарежьте тонкими ломтиками, смажьте сливочным маслом, положите на него кружочки ветчины, колбасы, картофель, кружочки огурца, покройте майонезом.

Поставьте в духовку и подавайте горячими.

Уха «Столицы мира»

Требуется: *600 г осетрины, 6 помидор, лук репчатый, лавровый лист, перец, имбирь, 1 ст. л. риса, желток, 30 г сметаны, салат и зелень. Для пиццы: 300 г муки, 15 г дрожжей, 2 ст. л. растительного масла, щепотка соли, 5 помидор, 2 зубчика чеснока, пряности, 50 г грибов маринованных, 20 г томатной пасты, 2 стручка желтой паприки, 150 г отварной рыбы, лук репчатый, 1 ст. тертого сыра, маслины.*

Способ приготовления. С помидор снимите кожицу и разотрите мякоть. В бульон добавьте полученную томатную массу, рис, через 15 минут опустите туда же нарезанную на куски осетрину. Варите на среднем огне до готовности. Заправьте сметаной, желтком и зеленью. К ухе подайте пиццу.

Для бульона рыбные отходы залейте водой, добавьте лук, перец, имбирь, лавровый лист и варите на среднем огне. Бульон процедите через сито.

Для пиццы замесите тесто. В томатную пасту добавьте измельченный чеснок, пряности, масло и все тщательно перемешайте. Рыбу, грибы, паприку, лук нарежьте кубиками.

Тесто разделите на порции и придайте им форму круга. Все компоненты положите на тесто, залейте томатным соусом, посыпьте тертым сыром и выпекайте 10–15 минут.

Уха «Тихий Дон»

Требуется: *250 г леща, 50 г говядины, морковь, томатное пюре, лук репчатый, 2 соленых огурца, маслины, 2 помидора, 2 ст. л. сливочного масла, корень петрушки, лимон, зелень. Для фаршировки: 6 помидор, 130 г говядины, 2 ломтика ржаного хлеба, 10 г сливочного масла, 50 г молока, зелень петрушки, лук репчатый, 50 г грибов, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. оливкового масла, щепотка соли, 1 ст. рыбного бульона.*

Способ приготовления. В разогретом жире пожарьте морковь, лук, петрушку и томатное пюре. В кипящий бульон опустите овощную массу, рыбу, нарезанную на небольшие куски, и огурцы.

Доведите до готовности. Перед окончанием варки добавьте дольки помидора и пряности. Перед подачей на стол в тарелки положите маслины, кружочки лимона и посыпьте зеленью. К ухе подайте фаршированные помидоры.

С тугих помидор удалите сердцевину, обжарьте мелко нарезанные лук и грибы на оливковом масле и добавьте их к мясному фаршу. Ломтики хлеба размягчите в молоке, смешайте с оливковым маслом, посолите, посыпьте зеленью петрушки,

подмешайте томатную пасту и тоже присоедините к мясному фаршу. Этим фаршем начините помидоры и уложите их в форму.

Сверху залейте рыбным бульоном и накройте фольгой. Потушите в духовке.

Для бульона рыбные отходы залейте холодной водой. Добавьте петрушку, лавровый лист, сельдерей, морковь и варите в течении 20–25 минут. Затем бульон процедите через сито.

Уха «Золотая вода»

Требуется: *200 г рыбной мелочи (красноперки и др.), 2 белка, морковь, лук, корень петрушки, зелень.*

Способ приготовления. Рыбные отходы залейте холодной водой.

Периодически снимайте накипь, добавьте петрушку и лук.

Варите 45 минут на среднем огне. Бульон процедите через сито. Для осветления бульона белки смешайте с холодной водой, добавьте тертые морковь, лук и введите в охлажденный бульон.

Осветляйте 25 минут при слабом кипении. Перед подачей посыпьте зеленью и к прозрачному бульону подайте пирожки с мясным или рыбным фаршем.

Уха «Страна восходящего солнца»

Требуется: *300 г свежего тунца, 10 г морской зелени, 1 гранат размороженный, 2 сушеных гриба, 2 ч. л. соуса любого, 2 ореха гинкго, корень петрушки, 2–3 кружочка лимона.*

Для шпрот в тесте: 200 г готового теста, 2 банки консервированных шпрот, 1 яйцо.

Способ приготовления. В кипящий бульон опустите размороженный гарнат. Кипятком залейте грибы. Подготовленные грибы, соус, орехи, петрушку, дольки лимона добавьте в бульон и варите 10–15 минут. Готовый бульон разлейте по чашкам. Японцы едят руками гарнат, орехи и грибы. А для русских людей можно подать вилки и шпроты в тесте.

Замесите тесто и раскатайте на тонкие кружочки. Специальной лопаточкой разомните шпроты до однородной кашицы и выложите ее на середину теста. Соедините края теста, смажьте сырым яйцом и выпекайте.

Для бульона тунец залейте водой и доведите до кипения.

Добавьте зелень, дайте вскипеть и затем 20 минут варите на слабом огне. Готовый бульон процедите через сито.

Уха «Морские ежики»

Требуется: *300 г любой крупной рыбы, лавровый лист, корень петрушки, сельдерей, лук репчатый, гвоздика, ломтик хлеба, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. молока, немного муки, 1 луковица, щепотка соли, перец молотый.*

Способ приготовления. Крупную рыбу подготовьте и разделайте на филе. Ломтик хлеба размочите в молоке, мелко нарежьте лук и обжарьте. Через мясорубку пропустите филе, поджаренный до золотистого цвета лук и размягченный хлеб, добавьте ложку масла, соль по вкусу, перец, сделайте из фарша ежики. В процеженный бульон опустите ежики и варите 10–12 минут, периодически снимая накипь. Перед подачей посыпьте зеленью и заправьте рыбным маслом.

Для бульона в кипящую воду опустите петрушку, сельдерей, лук, лавровый лист, гвоздику. Через 10–15 минут опустите 3–4 куска крупной рыбы и варите до разварки рыбы. Бульон процедите.

Для рыбного масла с мелкой рыбы удалите кожу и кости, посолите, поперчите и тщательно перемешайте со 150 г сливочного масла.

Уха «Жемчужинки Черного моря»

Требуется: *150 г крупной рыбы, 100 г икры морского окуня, 1 ст. л. сливочного масла, лук репчатый, 2 яйца, панировочне сухари, 1 ст. сливок, мускатный орех, зелень, щепотка соли, каперсы, корень петрушки, лавровый лист. Для бутерброда: 20 г рыбных консервов, 1 вареное яйцо, 10 г сыра, лук репчатый, 20 г майонеза, 30 г булочек, зелень, щепотка соли, перец по вкусу, 2 дольки чеснока.*

Способ приготовления. В подготовленную икру добавьте размягченное масло. В мелко нарезанный лук влейте сливки, добавьте соль по вкусу, тертый орех, желтки и тщательно перемешайте. Из фарша сделайте небольшие шарики и опустите их в процеженный бульон. Варите в течение 10–15 минут. Перед подачей уху посыпьте зеленью и подайте с кубиками вареного картофеля и белками. К ухе можно подать бутерброды с рыбой.

Для бутерброда рыбные консервы разомните, добавьте яйцо, тертый сыр, измельченный чеснок, лук, зелень. Все заправьте майонезом. Булочку разрежьте пополам и намажьте массой.

Выпекайте 5 минут.

Для бульона нарезанную на куски рыбу залейте холодной

водой.

В воду опустите пряности, соль по вкусу. Варите при слабом кипении 30 минут, периодически снимая накипь. Бульон процедите.

Уха «Рыбацкий сюрприз»

Требуется: *850 г стерляди, 1 ст. л. сливочного масла, 2 помидора, 2 огурца консервированных, лавровый лист, перец молотый и соль по вкусу, зелень, корень петрушки, оливки, 100 г сливочного масла. Для канапе: 5 ломтиков пшеничного белого хлеба, 200 г сельди, 100 г картофеля, 3–4 яблока, 200 г майонеза, 50 г сливочного масла, 10 г ликера.*

Способ приготовления. Лук обжарьте с помидорами. Нарезанные на кружочки огурцы, пряности, каперсы, лук добавьте в бульон. Через 10 минут при слабом кипении опустите отварные куски рыбы. Варить 10–12 минут. Перед подачей украсьте оливками, зеленью и маслом. Сливочное масло размягчите на водяной бане при температуре 30 градусов, затем взбейте в пышную пену и выпустите из кондитерского мешка в виде цветов. К ухе подайте канапе с филе сельди.

Для канапе филе рыбы и картофель нарежьте соломкой.

Картофель с нарезанными яблоками обжарьте на масле и прибавьте сельдь. Все перемешайте с майонезом. Ломтики хлеба обжарьте на сливочном масле, намажьте горчицей, разрежьте на половинки и положите начинку.

Уха «Река жизни»

Требуется: *500 г осетрины, 3 ст. л. сливочного масла, желток, лук репчатый, 2 огурца консервированных, сельдерей, 0,5 л молока, корень петрушки, щепотка соли, 50 г зеленого салата, 50 г артишоков. Для канапе с сардинами: 5 ломтиков пшеничного белого хлеба, 20 г сливочного масла, 150 г сардин, 2 яйца, каперсы и зелень укропа.*

Способ приготовления. В кипящий бульон положите нарезанные огурцы, обжаренные петрушку, сельдерей, лук. Варите минут 30. Через некоторое время добавьте мелко нарезанные салат и артишоки. В теплое молоко влейте желток и немного прогрейте.

Рассольник заправьте этой смесью и посыпьте зеленью. Подайте канапе с сардинами.

Для бульона нарезанную на куски осетрину залейте холодной водой, добавьте пряности и соль по вкусу. Через 10–12 минут выложите рыбу, процедите бульон через сито.

Для канапе приготовьте гренки и смажьте их сливочным маслом.

С сардин удалить кожу, кости и уложить на гренки.

Поверхность посыпьте измельченными желтком и белком в два ряда. По краям посыпьте зеленью, положите каперсы.

Уха «Солдатская еда»

Требуется: *1 банка рыбных консервов, 350 г свежей капусты, лук репчатый, 1 ст. л. сливочного масла, морковь, корень петрушки, тертый хрен, укроп, зелень, щепотка соли, перец черный, лавровый лист. Для лепешки: 6 яиц, ½ л молока, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. муки, 30 г сливочного масла, щепотка соли.*

Способ приготовления. Нашинкуйте капусту и опустите ее в подсоленную воду. Обжарьте на масле мелко нарезанные лук, морковь, петрушку. Варите от 20 до 25 минут. Затем добавьте рыбные консервы, хрен, укроп, перец, лавровый лист, соль по вкусу. Варите 10–15 минут. Подайте с яичной лепешкой.

Для лепешки муку, желтки, сметану и соль тщательно перемешайте, вливая молоко. Добавьте белки. Все выложите в форму и выпекайте. Готовую лепешку залейте растопленным сливочным маслом и посыпьте зеленью.

Уха «Студенческий обед»

Требуется: *1 банка рыбных консервов, 350 г квашеной капусты, 30 г грибов, лук репчатый, 1 ст. л. маргарина, морковь, корень петрушки, 70 г аджики, 50 г сметаны, лавровый лист, 2 горошка черного перца, щепотка соли, 1 ч. л. сахара. Для бутерброда: сельдь, лук репчатый, 3 яйца, 3 ч. л. лимонного сока, перец по вкусу, 4 ст. л. сметаны, 2 ч. л. горчицы, 2 яблока.*

Способ приготовления. Потушите квашеную капусту с аджикой и маргарином, положите ложку сахара. На масле обжарьте лук, морковь, петрушку до золотистого цвета и грибы. Воду посолите и опустите в нее готовую капусту, обжаренные овощи, пряности и зелень. Варите 30–35 минут. Перед подачей заправьте сметаной. Предложите бутерброды с рубленой сельдью.

Для бутерброда пропущенное через мясорубку филе, рубленые яйца, мелко нарезанные яблоки смешать со сметаной,

добавьте перец, горчицу и влейте лимонный сок. Ломтики хлеба обжарьте на сливочном масле и сверху положите рыбную смесь из желтков, белков и зеленого лука.

Уха «Петр первый»

Требуется: *350 г леща, 200 г морской капусты, 2 моркови, говяжьи кости, лук репчатый, 2 ст. л. сметаны, перец черный, лавровый лист, лук зеленый, щепотка соли, пряности. Для бутерброда: 5 ломтиков ржаного хлеба, 20 г сливочного масла, 5 картофелин, 100 г рыбного филе, лук репчатый, стручок красного перца, 2 помидора, 20 г сметаны, зелень.*

Способ приготовления. Мелко нарежьте морскую капусту, морковь, лук и обжарьте в масле. В готовый бульон опустите обжаренные овощи, заправьте солью, пряностями и варите 25 минут. Перед подачей заправьте сметаной и посыпьте зеленью.

Предложите бутерброды с рыбным филе, картофелем и луком.

Для бульона рыбу отделите от костей, добавьте говяжьи кости и залейте холодной водой. Положите пряности, лук, посолите.

Варите 40 минут. Бульон процедите через сито.

Для бутербродов ломтики хлеба намажьте сливочным маслом.

Отваренный и нарезанный соломкой картофель уложите на ломтики хлеба. Сверху положите нарезанные полоски рыбного филе и колечки лука, перца. Залейте сметаной.

«Морской гребешок»

Требуется: *350 г морского гребешка, квас, 4 картофелины, зеленый горошек, 2 яйца, 2 свежих огурца, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, желтая горчица, зелень, щепотка соли.*

Для корзиночек: 50 г мякоти морского гребешка, ½ л молочного соуса, 1 ст. тертого французского сыра, 2 ст. л. сливочного масла, щепотка соли и молотый перец по вкусу.

Способ приготовления. Мясо вареного гребешка и огурцы мелко нарежьте. Белок и зеленый лук нашинкуйте, желток разотрите с горчицей, сметаной, солью, сахаром и разведите квасом.

Добавьте гребешок и огурцы, перемешайте. Перед подачей посыпьте зеленью и подайте корзиночки с мясом из морского

гребешка.

Для корзиночек замесите тесто. Отварите мякоть морского гребешка и измельчите его, подливая молочный соус.

Посолите и поперчите по вкусу. Выложите тесто и начинку в форму. Сверху смажьте размягченным сливочным маслом, посыпьте тертым сыром и выпекайте.

Уха «Океанская соль»

Требуется: *500 г соленой трески, 100 г щавеля, 100 шпината, 5 картофелин, зеленый лук, 2 яйца, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, укроп, репчатый лук, щепотка соли.*

Для бутербродов: 5 ломтиков пшеничного белого хлеба, 20 г сливочного масла, 3–4 куска жареной рыбы, 3 ст. л. тертого хрена, 4 ст. л. сметаны, морковь, 1 редька, 20 г майонеза, зелень.

Способ приготовления. Треску залейте кипятком и выдержите около 20 минут. Выложите и дайте воде стечь. Щавель и шпинат разотрите с жидкостью. Нарезанный кубиками картофель отварите. Нашинкуйте репчатый лук и обжарьте на растительном масле. Протертые с солью щавель, шпинат, лук соедините с картофельным отваром, добавьте соль, сахар, опустите подготовленную треску. Варите около 35 минут. Перед подачей положите мелко нарезанный зеленый лук, яйца, картофель, заправьте сметаной и укропом. Предложите бутерброды с рыбой и хреном.

Для бутербродов ломтики хлеба обжарьте на масле, натрите хреном и сверху положите кусочек жареной рыбы. Залейте подогретой сметаной, покройте тертой редькой с майонезом, посыпьте зеленью и нашинкованной морковью.

Уха «Тайна океана»

Требуется: *300 г любой мелкой рыбы, 3–4 ст. л. риса, морковь, корень петрушки, репчатый лук, 3 помидора, 2 ст. л. маргарина, зелень, красный перец, лавровый лист, щепотка соли. Для расстегаев с селедкой: 350 г муки, 2 ст. л. сливочного масла, 15 г дрожжей, 1 ст. молока, репчатый лук, 3–4 горошины черного перца, 5 сельдей, 5 яиц, 1 ст. л. панировочных сухарей.*

Способ приготовления. В процеженный бульон положите рис, коренья и варите до готовности. С помидоров снимите кожицу, разомните и положите в бульон за 5 минут до окончания варки.

Перед подачей положите нарезанную на куски рыбу и посыпьте зеленью. К ухе подайте расстегаи с селедкой.

Для бульона отварите рыбу в кипящей подсоленной воде.

Добавьте морковь, лук, соль по вкусу, кружочки красного перца, лавровый лист. Варите 7-15 минут. Готовый бульон процедите через сито.

Для расстегаев замесите тесто. Раскатайте и нарежьте на квадратики. Мелко нарезанный лук обжарьте на сливочном масле с кусочками сельди. Фарш положите в середину квадратиков и соедините края теста. Подготовленные расстегаи уложите на смазанный сливочным маслом противень. Каждый расстегай облейте взбитым белком, посыпьте панировочными сухарями и выпекайте в духовке, разогретой до 200 градусов.

Уха заграничная

Требуется: *250 г креветок, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. маргарина, репчатый лук, 4 консервированных огурца, 1 ст. л. каперсов, маслины, 3 ч. л. сметаны, молотый перец, зелень, лимонный сок, щепотка соли.*

Способ приготовления. Подготовленные креветки залейте водой и отварите до готовности. Томатную пасту обжарьте с луком. В кипящий бульон, от креветок положите поджаренный лук, нарезанные кружочками огурцы, каперсы, соль, специи и варите около 7-12 минут. Через несколько минут перед окончанием варки заправьте сметаной.

Перед подачей украсьте маслинами, посыпьте зеленью и влейте 1 ч. л. лимонного сока.

Уха «Лавры славы»

Требуется: *160 г морского гребешка, 5 ст. л. перловой крупы, корень петрушки, морковь, репчатый лук, 2 ст. л. топленого масла, 1 вареное яйцо, лавровый лист, зелень, молотый перец, тертый сыр, 50 г сливочного масла, щепотка соли, 2 ст. л. лимонного сока. Для бутербродов: 150 г икры, 4 ст. л. растительного масла, 9 ломтиков пшеничного белого хлеба, маслины, 2 стручка маринованного перца, 3 ст. л. лимонного сока.*

Способ приготовления. Вареное мясо морского гребешка пропустите через мясорубку с сыром и репчатым луком.

Добавьте яйца, посолите, поперчите. Из полученной массы сделайте фрикадельки и отварите их. Подготовленную перловую

крупу залейте кипящей водой и варите около 50 минут. Корень петрушки, лук, морковь мелко нарежьте и обжарьте на топленом масле. В кипящий бульон от гребешков высыпьте перловую крупу, положите обжаренные овощи, лук, перец и соль по вкусу. Перед подачей посыпьте зеленью и мелко нарезанным яйцом, заправьте сливочным маслом. Сливочное масло смешайте с рубленой петрушкой или укропом и лимонным соком. Предложите бутерброды с икрой.

Для бутербродов специальной лопаточкой разотрите икру, добавляя растительное масло. Положите размоченный в молоке ломтик хлеба. Тщательно перемешайте, влейте лимонный сок.

Каждый ломтик хлеба намажьте икрой, сверху положите маслины, кружочек перца и кружочек лимона.

Уха «Дети моря»

Требуется: *500 г кальмаров, репчатый лук, 3 картофелины, 1 консервированный огурец, зеленый лук, 2 ст. л. томатной пасты, 5 ст. л. растительного масла, 4 зубчика чеснока, маслины, щепотка соли и зелень.*

Способ приготовления. Кальмары отварите в подсоленной воде.

Подготовленные мелко нарезанные кальмары слегка обжарьте с луком на растительном масле. В кипящий бульон от кальмаров положите томатную пасту, кружочки огурца, зубчики чеснока, посолите. Варите около 30 минут. Через несколько минут добавьте нарезанный кубиками отварной картофель. Проварите минут 7-10. Перед подачей посыпьте зеленью, положите маслины.

Уха «Подарок дальнего востока»

Требуется: *700 г кальмаров, 2 ст. л. сливочного масла, корень петрушки, лавровый лист, чабрец, красный перец, 1 ст. л. томатной пасты, зелень, щепотка соли.*

Способ приготовления. В томатную пасту добавьте 2 ст. л. горячей воды, добавьте мелко нарезанный лук и обжарьте на сливочном масле. В готовый процеженный бульон опустите картофель, петрушку, лавровый лист, чабрец, красный перец и варите 20–25 минут. За несколько минут до окончания варки добавьте обжаренный до золотистого цвета лук. Перед подачей посыпьте зеленью и подайте к ухе овощной салат.

Для бульона разрезанные на куски кальмары залейте холодной водой, посолите, добавьте пряности. Варите 10–12 минут.

Готовый бульон процедите через сито.

Уха «Виват, король!»

Требуется: *255 г креветок, 150 г свежей капусты, 2 картофелины, морковь, корень петрушки, репчатый лук, 2 консервированных огурца, 40 г маргарина, щепотка соли.*

Для корзиночек: 50 г креветок, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, щепотка соли.

Способ приготовления. Подготовленные креветки залейте холодной подсоленной водой и варите от 5 до 10 минут.

Вареные креветки выложите и мелко нарежьте. В кипящий креветочный бульон положите нашинкованную капусту, мятый картофель и петрушку. За 7-12 минут до окончания варки положите креветки, мелко нарезанный и обжаренный на маргарине лук, огурцы, соль по вкусу. Подайте корзиночки с креветками.

Для корзиночек замесите тесто. Раскатайте и выложите в формы.

Отварные креветки измельчите, посолите и залейте рыбным бульоном, тщательно перемешайте. Выложите начинку в формы, обмажьте растопленным маслом и выпекайте в духовке 5 минут.

Уха «Родничок»

Требуется: *2 ст. растительного масла, 6–7 кусков крупной рыбы, репчатый лук, корень петрушки, красный перец, куркума, мускатный орех, зелень, 3 ст. отвара ромашки, черный перец.*

Способ приготовления. В разогретое растительное масло добавьте мелко нарезанные лук и другие пряности.

Подготовленную рыбу залейте холодной водой и варите около 50 минут. После закипания добавьте обжаренные пряности, немного отвара ромашки и 5 минут проварите. К готовой ухе подайте вареный картофель и овощное пюре.

Уха «Завтрак шеф-повара»

Требуется: *100 г рыбной мелочи, 350 г филе мерлузы, лук*

репчатый, 5 картофелин, коренья, 1 ст. л. растительного масла, ломтик белого хлеба, половинка лимона, имбирь, лавровый лист, 5 г белого вина. Для корзиночек: 10 мидий, 1 ст. рыбного бульона, 1 ст. молока, 1 ст. панировочных сухарей, 2 ст. л. сливочного масла, щепотка соли, молотый перец по вкусу.

Способ приготовления. В кипящий бульон опустите филе мерлузы и варите 20–25 минут. Через некоторое время добавьте нарезанный кубиками картофель, размягченный ломтик хзлеба, лавровый лист и другие пряности. Варите около 10 минут. Снимите с огня, заправьте белым вином и выдержите 5 минут. Перед подачей в каждую тарелку положите дольку лимона. Предложите корзиночки с мидиями.

Для корзиночек замесите тесто и раскатайте его. Выложите в формы. Мидии залейте холодной подсоленной водой и влейте рыбный бульон. Готовые мидии залейте молоком, посолите и поперчите. Мякоть мидий разомните до однородной кашицы и выложите в корзиночки, покройте растопленным маслом, посыпьте панировочными сухарями и запекайте.

Для бульона в холодную воду положите рыбную мелочь, посолите, опустите лук и варите 10–12 минут. Готовый бульон процедите через сито.

Уха «Борода Черномора»

Требуется: *600 г кефали, 20 г муки, морковь, корень сельдерея и корень петрушки, репчатый лук, черный перец, плод можжевельника, зелень, щепотка соли, жир.*

Для бутерброда: 200 г филе кефали, маслины, 100 г сливочного масла, 3 яйца, стручок маринованного перца, зелень петрушки, несколько ломтиков пшеничного белого хлеба.

Способ приготовления. Нарежьте рыбу на небольшие куски и залейте ее холодной водой, разведенной с мукой. В подсоленную воду с жиром положите мелко нарезанные морковь, сельдерей, петрушку, лук, плод можжевельника, зелень и соль по вкусу. Затем опустите рыбу. Перед подачей посыпьте перцем и мелко нарезанной зеленью. К ухе предложите бутерброды с рыбной пастой.

Для бутербродов подготовленное филе пропустите через мясорубку и добавьте масло. Все тщательно взбейте. Этой массой намажьте ломтики хлеба, положите кружочки вареного яйца, перца, маслины и рубленную зелень петрушки.

Уха «Пани Валевска»

Требуется: *500 г визиги, 2 ст. л. сливочного масла, морковь, корень петрушки, репчатый лук, укроп, соль, молотый перец, Для клецок: 1 ст. муки, яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. воды.*

Способ приготовления. В кипящий бульон положите подготовленные коренья, лук, посолите, поперчите и варите 20–25 минут.

Для клецок воду посолите, добавьте масло и поставьте на средний огонь. В кипящую воду всыпьте просеянную муку и проварите несколько минут. В охлажденное тесто влейте сырое яйцо и тщательно размешайте. Чайной ложкой опустите тесто в отвар и варите до тех пор, пока клецки не всплывут.

Для бульона подготовленную визигу залейте холодной водой и поставьте варить, добавьте корень петрушки и репчатый лук.

Когда визига станет мягкой, откиньте ее на дуршлаг. Бульон процедите через сито.

Уха «Палящее солнце Аргентины»

Требуется: *400 г рыбы, 3 картофелины, 1 банка майонеза, морковь, корень петрушки, 3 горошины черного перца, лавровый лист, 1 ст. л. маргарина, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки и сельдерея, щепотка соли.*

Способ приготовления. В кипящую воду положите измельченные лук и чеснок, нарезанный кубиками картофель, морковь, корень петрушки. Варите 20–25 минут. Затем добавьте нарезанную на куски рыбу, горошины черного перца, лавровый лист, посолите и варите около часа. Перед подачей заправьте майонезом и посыпьте зеленью.

Уха народная

Требуется: *350 г хека, репчатый лук, 3 картофелины, морковь, 4 ст. л. сливочного масла, корень и зелень петрушки, душистый перец по вкусу, лавровый лист, щепотка соли, 3 ст. л. лимонного сока. Для расстегаев с мясом и яйцом: 500 г говядины, 2 ст. л. маргарина, 4 яйца, щепотка соли, немного молотого перца.*

Способ приготовления. В кипящий бульон положите мелко нарезанные морковь, картофель, лук, корень петрушки и варите 20–25 минут на среднем огне. Опустите куски рыбы, добавьте перец, лавровый лист и посолите. Перед подачей заправьте сливочным маслом. Сливочное масло смешайте с рубленой петрушкой или укропом и лимонным соком. К ухе предложите

расстегаи с мясом и яйцом.

Для бульона рыбные отходы залейте холодной водой и варите 20–25 минут. Периодически снимайте накипь. Готовый бульон процедите через сито.

Для расстегаев замесите тесто. Приготовьте мясной фарш, выложите на сковороду, смазанную маргарином, и потушите.

Добавьте измельченные яйца, посолите и поперчите. Из теста сделайте треугольники, положите фарш и соедините края теста.

Выпекайте в духовке, разогретой до 200 градусов.

Уха «Золотая рыбка»

Требуется: *700 г севрюги, 2 ст. л. муки, 1 ст. грецких орехов, 1 ст. сметаны, репчатый лук, морковь, корень и зелень петрушки, лавровый лист, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. киндзы, 3 помидора, зелень, перец по вкусу, щепотка соли.*

Способ приготовления. В процеженный бульон добавьте мелко нарезанный лук, просеянную муку и проварите 10 минут. После закипания опустите нарезанную на куски рыбу и кипятите еще 8 минут. Добавьте измельченные грецкие орехи, чеснок, семена киндзы, петрушку и укроп, перец и размятые помидоры. Варите 15–20 минут. Перед подачей заправьте сметаной и посыпьте укропом.

Для бульона целую рыбу залейте холодной водой, добавьте лук, морковь, корень петрушки, лавровый лист, перец по вкусу и посолите. Варите 30–45 минут, периодически снимая накипь.

Готовый бульон процедите через сито.

Уха «Пища Богов»

Требуется: *450 г луфаря, 4 картофелины, репчатый лук, морковь, корень и зелень петрушки, укроп, 3 горошины черного перца, лавровый лист, щепотка соли, 3 кружочка лимона, маслины, 100 г маринованных грибов, 30 г сливочного масла, 2 консервированных огурца и 2 помидора, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. сахара.*

Способ приготовления. Подготовленную рыбу разделайте на филе.

В процеженный бульон опустите нарезанное на куски и отварное филе. Лук, морковь обжарьте с мукой и сахаром до золотистого оттенка. Нарежьте кружочками огурцы, помидоры, грибы. Картофель отварите и нарежьте кубиками. Все коренья и пряности добавьте в бульон и варите 20–25 минут. Перед подачей

заправьте сливочным маслом, посыпьте зеленью, положите кружочки лимона, маслины. К ухе предложите слоеный рыбной пирог.

Для бульона рыбные отходы залейте холодной водой, добавьте пряности и варите до готовности. Процедите через сито и остудите.

Уха «Хозяйке на заметку»

Требуется: *650 г муки, 2 ст. огуречного рассола, 2–3 консервированных огурца, 2–4 горошины черного перца, 2 картофелины, 150 г маринованных грибов, 1 ст. сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, морковь, корень и зелень петрушки, лавровый лист.*

Способ приготовления. Кастрюлю смажьте маслом. Положите подготовленную и нарезанную на куски рыбу. Залейте холодной водой, добавьте огуречный рассол, положите нарезанные кружочками корень петрушки, морковь, огурцы, лавровый лист, перец. Рыбу варите до готовности. Маринованные грибы мелко нарежьте, обдайте горячей водой, откиньте на дуршлаг и смешайте со сметаной. Перед подачей рыбу заправьте сметаной с грибами и на гарнир подайте вареный картофель.

Уха «Званый обед Гебы»

Требуется: *600–700 г щуки, 50 г шампанского, 3 горошины перца, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. сахара, лавровый лист, корень и зелень петрушки, шафран, пустырник, 2 дольки апельсина, репчатый лук, щепотка соли.*

Способ приготовления. Сварите бульон из кореньев и пряностей. После закипания процедите через сито. Опустите подготовленную и нарезанную на куски щуку. Репчатый лук обжарьте с мукой, сахаром и добавьте в бульон. Мелко нарежьте коренья и положите в бульон. Варите до готовности.

Перед подачей посыпьте зеленью и по желанию влейте шампанское и опустите кружочки апельсина.

Уха «Царство Нептуна»

Требуется: *450 г пескарей, 2 ст. огуречного рассола, 1 ст. муки, 30 г майонеза, 2–3 свежих огурца, зелень петрушки, 3–4*

горошины черного перца, лавровый лист, тертый хрен.

Способ приготовления. В процеженный бульон влейте огуречный рассол и вскипятите. Добавьте разведенную водой муку, майонез, нарезанные кружочками огурцы, тертый хрен, зелень петрушки. Прокипятите 5-10 минут. К ухе подайте пирожки с начинкой из риса и яиц.

Для бульона рыбную мелочь залейте холодной водой, посолите, положите лавровый лист, перец и варите до готовности. Бульон процедите через сито.

Уха «Царство Посейдона»

Требуется: *500–600 г щуки, 2 головки репчатого лука, корень петрушки, морковь, немного душистого перца, лавровый лист, 2 горошины гвоздики, 2 свеклы, 3 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 3 ст. свекольного рассола, тмин.*

Способ приготовления. Для бульона подготовленную рыбу нарежьте на куски и залейте холодной водой. Доведите до кипения. Влейте свекольный рассол, добавьте репчатый лук, петрушку, морковь, лавровый лист, гвоздику и натертую свеклу. Все снова вскипятите. В готовый бульон положите отваренные куски рыбы, добавьте немного тмина и варите на среднем огне. Через некоторое время добавьте масло и муку, тщательно перемешайте. При желании можете заправить сметаной, украсьте веточками зелени петрушки или укропа.

Уха «Волшебная сила»

Требуется: *300 г рыбной мелочи, 500–600 г крупной рыбы, репчатый лук, 3 зубчика чеснока, 3–4 картофелины, черный перец, половина лимона, укроп и щепотка соли.*

Способ приготовления. Крупную рыбу нарежьте на куски и опустите в процеженный бульон. Добавьте нарезанный перышками лук, измельченный чеснок, нарезанный кубиками картофель, посолите и поперчите. Варите 30–35 минут на слабом огне. Перед окончанием варки добавьте лавровый лист. Перед подачей положите кружочек лимона, посыпьте укропом. К ухе предложите расстегаи с рыбой.

Для бульона подготовленную рыбную мелочь залейте холодной водой и варите около часа. Готовый бульон процедите через сито.

Уха «Воды океана»

Требуется: *500 г палтуса, 3 бульонных говяжьих кубика, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. оливкового масла, 2 зубчика чеснока, лавровый лист, 4 крупных помидора, 3 болгарских перца, 1 ст. л. муки, молотый перец, зелень укропа и петрушки, щепотка соли, приправа «вегетта». Для лепешек из сыра: 200 г тертого сыра, 5 ст. л. муки, 2 ст. молока, 5 картофелин, 3 яйца, щепотка соли.*

Способ приготовления. Подготовленную рыбу разделайте на филе. Мелко нарезанный лук и тертый чеснок обжарьте на оливковом масле, добавьте нарезанные помидоры, болгарский перец и филе, нарезанное на небольшие куски. Все это обжаривайте 7-10 минут. Посыпьте мукой и тщательно перемешайте. В кипящую воду положите говяжьи кубики, приправу «вегетта», лавровый лист и опустите рыбу с овощной массой. Прокипятите 10–12 минут на среднем огне. Посолите и поперчите. Перед подачей посыпьте зеленью. К ухе предложите лепешки из сыра.

Для лепешек на огонь поставьте муку, влейте молоко, посолите и тщательно размешивайте до образования однородной густой массы. Отварной картофель пропустите через мясорубку, смешайте с охлажденной массой, добавьте сырое яйцо, тертый сыр и все перемешайте. Разделите на небольшие кружочки, посыпьте мукой и обжарьте.

Уха «Красавица Марсель»

Требуется: *200 г рыбной мелочи, 150 г скумбрии, 20 г оливкового или другого растительного масла, репчатый лук, 3 помидора, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, лавровый лист, зелень укропа и петрушки, 5 картофелин, 3–4 горошины черного перца, 2 дольки чеснока, шафран. Для расстегаев с грибами и рисом: 200 г грибов, репчатый лук, 2–4 ст. л. сливочного масла, 500 г риса, щепотка соли, молотый перец по вкусу.*

Способ приготовления. Подготовленную рыбу разделайте на филе.

Мелко нарезанный лук обжарьте с мукой на оливковом масле до золотистого цвета, добавьте нарезанные кружочками помидоры, укроп, петрушку, лавровый лист, чабер, перец, чеснок, шафран. Сверху положите нарезанный кубиками картофель и филе. Все опустите в процеженный бульон и доведите до кипения. Варите 20–25 минут. Перед окончанием варки рыбу выложите, а в

бульон добавьте обжаренную на сливочном масле муку. Проварите несколько минут. К ухе предложите расстегаи с грибами и яйцом.

Для бульона рыбную мелочь залейте холодной водой и варите до готовности. Бульон процедите через сито.

Для расстегаев замесите тесто. Раскатайте его и нарежьте кружочки. Грибы отварите и пропустите через мясорубку. Мелко нарезанный лук обжаривайте с грибами 5-10 минут. Жареные грибы смешайте с отварным рисом, посолите и поперчите.

Начинку положите в середину кружочков и соедините края теста. Выпекайте в духовке, разогретой до 200 градусов.

Уха «Классика»

Требуется: *200 г рыбного филе, 400 г рыбного бульона, коренья петрушки и сельдерея, 15 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 30 г майонеза, лимонный сок, щепотка соли, перец.*

Для рыбного фарша: 100 г рыбного филе, 2 ломтика пшеничного белого хлеба, 0,3 л молока, щепотка соли и перца, немного говяжьего или свиного жира, 1 яйцо.

Способ приготовления. В кипящий бульон добавьте коренья, посолите, поперчите, положите лавровый лист, отварное рыбное филе. Заправьте поджаренной мукой. Перед подачей добавьте майонез, масло и 1 ч. л. лимонного сока. Положите фрикадельки, отдельно приготовленные.

Для бульона рыбное филе нарежьте на небольшие куски и залейте холодной водой. Варите до готовности.

Для приготовления фрикаделек отварите филе, пропустите его через мясорубку, посолите, поперчите, добавьте любой жир, ломтик белого хлеба, молоко, сырое яйцо. Все тщательно перемешайте, сделайте небольшие шарики-фрикадельки. и отварите в небольшом количестве воды.

Уха «Рыба-голова»

Требуется: *300 г сома, 3 помидора, болгарский перец, красный перец, репчатый лук, щепотка соли. Для яиц, жаренных в тесте: 5 яиц, 2 ст. л. муки, 20 г дрожжей, 100 г растительного масла, щепотка соли.*

Способ приготовления. Процеженным бульоном залейте подготовленную нарезанную небольшими кусками рыбу.

Добавьте нарезанные кольцами болгарский перец, помидоры и варите 25–30 минут до тех пор, пока рыба полностью не разварится. К ухе подайте яйца, жаренные в тесте.

Для бульона рыбные отходы залейте холодной водой, посолите и добавьте нарезанный перышками лук. После закипания положите красный перец и варите около часа на среднем огне. Бульон процедите через сито.

Замесите тесто. Введите в него взбитые белки. Вареные яйца разрежьте на половинки и каждую обмакните в тесто. Обжарьте в масле на сильном огне.

Уха «Гуд бай, Америка!»

Требуется: *200 г рыбной мелочи, 150 г судака, корень петрушки и сельдерея, 3–4 горошины черного перца, лавровый лист, репчатый лук, мускатный орех, 1 ст. л. растительного масла, уксус, желток, щепотка соли.*

Способ приготовления. В процеженный бульон добавьте нарезанный на куски судак. Посолите и варите еще 20 минут.

Желток разотрите с уксусом и добавьте в уху. Небольшое количество растертого мускатного ореха смешайте с разогретым растительным маслом и заправьте им уху. Это придаст рыбе специфический аромат и вкус. К ухе подайте ломтики поджаренного хлеба с ветчиной.

Для бульона рыбную мелочь залейте холодной водой, добавьте лук, коренья, лавровый лист, перец, соль и варите до готовности. Бульон процедите через сито.

Уха «Карп Карпыч»

Требуется: *150 г карпа, репчатый лук, морковь, корень петрушки, 100 г риса, зелень укропа, специи. Для отвара: 200 г пшеничных отрубей, 100 г кукурузной муки, 200 г ржаного хлеба, ягоды вишни. Для яичного омлета с филе морского окуня: 200 г рыбного филе, 1 ст. л. маргарина, 1 ст. молока, 7 яиц, зеленый лук, щепотка соли.*

Способ приготовления. Отварите рис. Подготовленную рыбу нарежьте на небольшие куски и отварите на слабом огне, периодически снимая накипь. Посолите и добавьте мелко нарезанные морковь, корень петрушки, лук и рис. Перед окончанием варки влейте процеженный отвар. К ухе подайте яичный омлет с филе морского окуня.

Для отвара кукурузную муку смешайте с пшеничными отрубями и залейте кипятком. Охлажденную смесь заквасьте коркой ржаного хлеба. Для вкуса и аромата положите вишенки. Все тщательно размешайте, добавляя холодную воду. Поставьте в теплое место.

Отвар процедите через сито.

Для яичного омлета подготовленное филе морского окуня нарежьте на небольшие куски и обжарьте их. Взбитые яйца смешайте с молоком, посыпьте зеленым луком, посолите и залейте куски рыбы. Запекайте в духовке.

Уха «Корзина счастья»

Требуется: *300 г отходов тайменей, 1 яйцо, сушеный укроп, 1 стручок красного перца, 30 г мидий, 2 ст. сметаны, оливки, щепотка соли.*

Способ приготовления. Замесите слоеное тесто для корзиночек.

Мидии отварите в подсоленной воде, мелко нарежьте и заправьте сметаной. Тесто и начинку выложите в форму и выпекайте. Готовые корзиночки украсьте оливками.

Процеженный бульон посыпьте сушеным укропом и положите перец, нарезанный кружочками. Корзиночки подайте к ухе.

Для бульона рыбные отходы прокипятите. Бульон осветлите взбитым с солью белком. Процедите через сито.

Уха «Русалочка»

Требуется: *5–8 кусков крупной рыбы, корень петрушки, репчатый лук, лавровый лист, болгарский перец, морковь, 3 белка, 15 раков, 100 г грибов, 3 ст. л. сливочного масла, 5 вареных яиц, щепотка соли, зелень.*

Способ приготовления. Мякоть подготовленных очищенных раков измельчите. Грибы нарежьте кружочками и потушите на сливочном масле. Смешайте с мякотью раков, посолите, посыпьте зеленью. Вареные яйца разрежьте на половинки и каждую заполните массой. Подайте к ухе в холодном виде.

Для бульона куски рыбы залейте холодной водой и доведите до кипения. Периодически снимайте накипь. Добавьте корень петрушки, лук и варите 35 минут при слабом кипении. Перед окончанием варки положите лавровый лист, болгарский перец.

Бульон процедите через сито, осветлите взбитым с солью

белком.

Уха из кваса «Летний заплыв»

Требуется: *200 г мойвы, 2 л кваса, 3 свежих огурца, 2 ст. л. сметаны, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. горчицы, зеленый лук, укроп, корень петрушки. Для бутербродов: 2 ломтика пшеничного белого хлеба, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. молока, 1 ст. тертого сыра, щепотка соли.*

Способ приготовления. Рыбу разделайте на филе, нарежьте небольшими кусками и пожарьте в разогретом жире. Охладите.

Приготовьте уху на манер окрошки. Перед подачей в окрошку положите кусок рыбы, посыпьте мелко нарезанной зеленью, залейте взбитой с яйцами сметаной. Добавьте горчицу по вкусу. Предложите бутерброды в соусе.

Для бутербродов ломтики хлеба обжарьте на сливочном масле.

Муку обжарьте с маслом, влейте молоко и посолите. Этим соусом залейте ломтики хлеба, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке.

Уха из кваса «Обед монаха»

Требуется: *200 г отварной рыбы, 50 г сметаны, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, квас, консервированные огурцы, зеленый лук, укроп, белая горчица, зелень, щепотка соли.*

Для гренок: 5 яиц, 7 ломтиков пшеничного белого хлеба, 0,5 л молока, 20 г маргарина, щепотка соли, 10 г сливочного масла, молотый перец.

Способ приготовления. В горчицу влейте немного кваса, добавьте мелко нарезанные яйца, сахар, соль и все тщательно перемешайте. Смесь влейте в квас и поставьте в холодное место. Из рыбы удалите кости, нарежьте кубиками, добавьте мелко нарезанные огурцы, яйца, лук и все тщательно перетрите с солью. Залейте охлажденным квасом. Перед подачей заправьте сметаной и посыпьте зеленью. По желанию подайте гренки с яичным омлетом.

Для приготовления гренок ломтики хлеба обмакните в молоко и обжарьте на маргарине. Сливочное масло смешайте с сырым яйцом, посолите и поперчите. Этой смесью залейте гренки и поджарьте до готовности.

Окрошка, холодные и сладкие супы

Приятно, придя с морозца, поесть горячего борща, сняв его прямо с огня. Не меньшее удовольствие – летом отведать ледяного борща, достав его из холодильника.

Вам жарко, Вам наскучили привычные блюда – не беда, выбирайте свой любимый напиток, режьте и кладите в него все имеющиеся в наличии овощи, и у Вас получится изумительная окрошка.

Ваш ребенок отказывается есть суп, он любит только мороженое и газировку? Не страшно, угостите его сегодня потрясающим супом из лимонада и фруктов и увидите, что он останется доволен.

Вы решили похудеть, поэтому отказываетесь ради своей фигуры и от первого, и от второго блюда? Прекрасно, отведайте в таком случае десерт – восхитительный, воздушный суп из ягод, наверняка он придаст Вам сил и создаст хорошее настроение. То, что мы сейчас предлагаем Вам попробовать, просто и удобно, изысканно и интересно, а главное – вкусно. Так что приятного Вам аппетита!

Раздел I
Окрошка

Главное достоинство окрошки – это возможность кулинарной импровизации. Здесь набор напитков самых разных: от самодельного хлебного кваса и прокисшего молока до пива и даже изысканных вин. Так что смотрите по настроению, выбирайте по своим возможностям, уже само название подсказывает Вам, что окрошка – это блюдо, в которое можно все «крошить». Крошите на здоровье – не ошибетесь, а мы попробуем Вам немножечко в этом помочь.

Окрошка «Традиционная»

Требуется: *1 л хлебного кваса, 2 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Сваренные овощи охладите и нарежьте мелкими кубиками. Огурец натрите на терке, а зеленый лук разотрите с солью до появления сока. Сваренные вкрутую яйца очистите и отделите желтки от белков: белки мелко порежьте, а желтки разотрите с горчицей. Смешайте все это со

сметаной, сахаром, солью и залейте квасом. Перед подачей к столу посыпьте нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Давайте проявим фантазию!

Окрошка с цветной капустой

Требуется: *1 л хлебного кваса, 1 небольшой кочан цветной капусты, 1 картофелина, 40 г редиса, 1 репа, 1 свежий огурец, 1 яйцо, 75 г зеленого лука, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Отварите целиком кочан цветной капусты в соленой воде, нарежьте его маленькими соцветиями. Отдельно отварите картофель и репу, а редис и огурец натрите на терке. Смешайте все это с мелко порезанным яйцом, сметаной, горчицей и сахаром, добавьте растертый с солью зеленый лук и залейте квасом. При подаче к столу заправьте укропом и петрушкой.

Если Вы не вегетарианец, зачем же довольствоваться только овощами?

Окрошка «Мясное ассорти»

Требуется: *1 л хлебного кваса, 250 г готовых мясных продуктов, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 яйца, ½ ст. сметаны, 1 ч. л. сахара, зелень киндзы, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Вареную говядину, ветчину, язык и свежий огурец нарежьте кубиками. Мелко нарезанный зеленый лук разотрите, добавив немного соли. Яйца мелко порубите, добавьте к ним горчицу, сметану, сахар, соль, разведите квасом и тщательно перемешайте. После этого выложите в кастрюлю все подготовленные продукты. При подаче к столу посыпьте нарезанной зеленью киндзы.

А так готовят окрошку в отдаленных районах нашей страны.

Окрошка по-уральски

Требуется: *1 л кваса, 4 редьки, 2 картофелины, 1 ст. сметаны, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Очищенную редьку натрите на мелкой терке, картофель нарежьте кубиками, добавьте соль и сметану.

Залейте квасом и хорошо перемешайте.

Окрошка по-татарски

Требуется: *1 л хлебного кваса, 200 г вареной говядины, 2 свежих огурца, 1 вареное яйцо, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. сахара, зеленый лук, укроп, соль, кислое молоко.*

Способ приготовления. Разотрите яичный желток с горчицей, добавьте сахар, залейте квасом и поставьте на холод. Зеленый лук разотрите с солью, говядину, свежие огурцы и яичный белок нарежьте тонкими полосками, посолите и хорошо перемешайте. Посыпьте все мелко нарезанным укропом и залейте квасом. Отдельно подайте кислое молоко.

Окрошка «Пензенская»

Требуется: *1 л хлебного кваса, 2 вареные картофелины, 2 свежих огурца, 200 г нежирной колбасы, 40 г редиса, 2 вареных яйца, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сметаны, зеленый лук, укроп, петрушка, соль.*

Способ приготовления. Мелко нарежьте вареную картошку, свежие огурцы, колбасу, редиску и вареные яйца. Зеленый лук разотрите с солью до появления сока, смешайте с зеленью петрушки и укропа. Все перемешайте, залейте квасом, добавьте сахар и горчицу. Перед подачей к столу заправьте сметаной.

Окрошка «Вятская»

Требуется: *½ л хлебного кваса, 2 вареные картофелины, 100 г квашеной капусты, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, тертый хрен, соль.*

Способ приготовления. Нарежьте вареный картофель, добавьте мелко нарубленные лук и квашеную капусту, залейте квасом.

Заправьте солью, тертым хреном и растительным маслом.

Казацкий студень с квасом

Требуется: *1 л хлебного кваса, 300 г холодца, 4 картофелины, 4 ст. л. сметаны, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, соль.*

Способ приготовления. Холодец нарежьте кубиками, залейте охлажденным квасом, посолите, посыпьте наонзпнной зеленью. Подавайте с картофелем, запеченным в сметане с луком.

В любое время года не стоит отказывать себе в любимых блюдах – лучше проявить фантазию.

Окрошка «Зимняя»

Требуется: *1 л хлебного кваса, 2 картофелины, 2 моркови, 1 луковица, 200 г квашеной капусты, 1 соленый огурец, 2 яйца, майонез, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Морковь и картофель отварите и нарежьте кубиками. Капусту, огурец и лук мелко нашинкуйте.

Все перемешайте, посолите и залейте холодным квасом. При подаче к столу заправьте майонезом и посыпьте рубленым яйцом.

А эта окрошка имеет не только изумительный вкус и красивый цвет, она еще и «звучит». И если Вы человек не закомплексованный и находитесь не на официальном приеме – хрустите на здоровье!

Окрошка «Хрустящая»

Требуется: *1 л хлебного кваса, 200 г свежей капусты, 200 г капусты кольраби, 2 моркови, 50 г зеленого лука, 3 ст. л. сметаны, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Нарежьте сырую морковку и капусту кольраби кубиками, а свежую – соломкой. Все смешайте, посолите и залейте квасом. Перед подачей к столу посыпьте нарезанным зеленым луком.

А в этом рецепте, несмотря на его простоту, даже присутствует некоторая изысканность.

Окрошка с фасолью и копченостями

Требуется: *1 л хлебного кваса, 250 г копченой колбасы, 200 г фасоли, 2 свежих помидора, 1 луковица, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Нарежьте копченую колбасу тонкими кружочками, хорошо поджарьте и смешайте с отваренной фасолью. Добавьте обжаренные с луком помидоры, посолите и залейте холодным квасом.

В окрошке вообще много витаминов, а в двух следующих и

подавно!

Окрошка «Зеленое яблочко»

Требуется: *3 ст. кислого яблочного сока, 200 г вареного мяса или ветчины, 2 вареные картофелины, 1 соленый огурец, 75 г зеленого лука, 5 листиков салата, 5 листиков щавеля, зелень петрушки и сельдерея, 1 ст. сметаны, сахар и соль по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо, картофель и огурец нарежьте мелкими кубиками, зелень порубите. Сметану разведите в яблочном соке, добавьте соль и сахар. Положите мясо, овощи и зелень в тарелки и залейте приготовленной смесью.

Окрошка с ревенем

Требуется: *100 г ревеня, 3 свежих огурца, 2 картофелины, 2 яйца, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. лимонного сока, зелень сельдерея и укропа, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Ревень залейте двумя стаканами кипятка, вскипятите и 3 часа настаивайте под крышкой. Свежие огурцы и вареный картофель нарежьте кубиками, сельдерей и петрушку нашинкуйте. Яйца сварите вкрутую, белки порежьте, а желтки разотрите и смешайте со сметаной. Добавьте лимонный сок, соль и залейте настоем ревеня.

Хорошо, когда мир цветной, не правда ли? А как это пробуждает аппетит!

Окрошка «Пунцовая»

Требуется: *3 ст. хлебного кваса, 200 г свеклы, 2 морковки, 1 свежий огурец, 1 соленый огурец, 1 вареное яйцо, 1 ч. л. столового уксуса, 3 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, зеленый лук, укроп и соль по вкусу.*

Способ приготовления. Нарезанную соломкой свеклу залейте водой с уксусом, тушите в закрытой посуде 20–30 минут, а затем охладите вместе с отваром. Морковь отварите, нарежьте вместе с огурцами, вареным яйцом и луком, добавьте сметану, сахар и соль, перемешайте. В полученную смесь добавьте свеклу вместе с отваром, налейте квас и размешайте. Перед подачей к столу заправьте зеленью укропа и положите кусочек льда.

Чего только в окрошке не бывает!

«Окрошка грибника»

Требуется: *1 л хлебного кваса, 300 г соленых грибов, 2 вареные картофелины, 2 моркови, 75 г зеленого лука, 1 свежий огурец, ½ ст. сметаны, 1 вареное яйцо, горчица, соль, сахар, укроп.*

Способ приготовления. Соленые грибы промойте и нарежьте вместе со свежим огурцом и зеленым луком. Отварите картофель и морковь, нарежьте кубиками, добавьте в первоначальную смесь, положите сахар и соль, перемешайте. Залейте все холодным квасом. Перед подачей к столу добавьте зелень укропа и сметану.

«Грибовница»

Требуется: *1 л хлебного кваса, 300 г свежих грибов, 2 вареные картофелины, 2 вареных яйца, 100 г зеленого лука, 2 ст. л. сметаны или растительного масла, соль.*

Способ приготовления. Грибы отварите на медленном огне, мелко порубите и охладите. Картофель и яйца нарежьте ломтиками, лук разотрите с солью, смешайте все с грибами и залейте квасом. Перед подачей к столу заправьте сметаной или растительным маслом.

Грибная окрошка с бобами

Требуется: *1 л хлебного кваса, 1 свежий огурец, 1 соленый огурец, 2 соленых гриба, 1 свежее и 1 моченое яблоко, 4 вареные картофелины, 1 печеная свекла, ¼ ст. бобов, 1 ч. л. горчицы, молотый черный перец, сахар и соль по вкусу, 2 ст. л. сметаны, 50 г зеленого лука, зелень укропа и петрушки.*

Способ приготовления. Промойте и нарежьте грибы, огурцы, яблоки, картофель и свеклу, добавьте соль, сахар, зелень и специи, хорошо перемешайте и залейте квасом. Перед подачей к столу заправьте сметаной.

Окрошка с маринованными фруктами

Требуется: *1 л хлебного кваса, 2 соленых огурца, 5 маринованных и соленых грибов, 1 свежее и 1 моченое яблоко, 1 вареная картофелина, 1 вареная свекла, маринованные сливы, вишни и виноград, 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец, зелень.*

Способ приготовления. Мелко нарежьте огурцы, грибы, яблоки, картофель и свеклу, добавьте маринованные фрукты, заправьте горчицей, солью и растительным маслом. Залейте квасом, добавьте по вкусу соль, перец и зелень.

Окрошка с икрой

Требуется: *1 л хлебного кваса, 2 вареных яйца, 2 вареные картофелины, 2 свежих огурца, 50 г зеленого лука, 100 г вареной икры любой рыбы, 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. сметаны, тертый хрен, соль, зелень укропа и петрушки.*

Способ приготовления. Натрите вареные яйца на мелкой терке, а картофель – на крупной. Нарежьте огурцы, добавьте нашинкованные зеленый лук, зелень, икру, все перемешайте.

Залейте приготовленную смесь квасом, добавьте горчицу, сметану и тертый хрен.

Но есть и совсем простые рецепты, однако простота в данном случае – это залог Вашего успеха.

Окрошка «Соломенная»

Требуется: *½ л хлебного кваса, 1 свежий огурец, 1 свежее яблоко, 1 редька, 1 ст. л. сметаны, соль, хрен, лук по вкусу.*

Способ приготовления. Нарежьте огурец, яблоко и редьку соломкой, добавьте хрен, соль, лук и зелень, залейте квасом, хорошо перемешайте и заправьте сметаной.

Окрошка «Крестьянская»

Требуется: *½ л хлебного кваса, 200 г ржаного хлеба, 2 ст. л. растительного масла, тертый хрен, соль и лук.*

Способ приготовления. Хлеб нарежьте кубиками, добавьте растительное масло и тертый хрен, засыпьте мелко порезанным луком, посолите и разведите квасом.

Окрошка «Хлебная»

Требуется: *1 л хлебного кваса, 200 г ржаного хлеба, 100 г колбасы, 100 г сыра, 1 вареное яйцо, 1 свежий огурец, 2 ст. л. сметаны, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, соль.*

Способ приготовления. Мелко нарежьте все приготовленные продукты, тщательно перемешайте, залейте квасом и заправьте сметаной.

Что, кваса нет, а окрошки все равно хочется? Загляните-ка в холодильник – может, найдется что-нибудь подходящее.

Окрошка на вчерашнем молоке

Требуется: *½ л простокваши, ½ л воды, 1 вареное яйцо, 2 вареные картофелины, 100 г зеленого лука, 2 свежих огурца, 50 г редиса, 40 г сыра, 1 ч. л. соли, 1 ст. л сахара, зелень укропа и петрушки, лимонная кислота.*

Способ приготовления. Мелко нарубите картофель и вареное яйцо, огурцы и редис нарежьте кружочками, лук разотрите с солью, чтобы он дал сок. Разведите в воде лимонную кислоту и смешайте с простоквашей, добавьте сахар. Полученной смесью залейте подготовленные продукты; перед подачей к столу посыпьте окрошку мелко нарубленной зеленью и тертым сыром.

Окрошка «Чесночная»

Требуется: *½ л кефира, 200 г зеленого болгарского перца, 100 г помидоров, 100 г свежих огурцов, листья салата, 80 г майонеза, 3 зубчика чеснока, 1 лимон, 2 яйца, зелень петрушки, соль, молотый черный перец.*

Способ приготовления. Все овощи и салат мелко порежьте, чеснок раздавите в чесночнице, смешайте все с майонезом, соком лимона, солью и перцем и залейте кефиром. Хорошо перемешайте и украсьте сверху ломтиками сваренного вкрутую яйца и мелко нарезанной зеленью петрушки. Окрошка должна получиться очень густой.

Окрошка «Рыбное пюре»

Требуется: *½ л сметаны, ½ л воды, 200 г любой сырой рыбы, 1 сырая картофелина, 1 луковица, 1 морковь, 1 вареное яйцо, 1 свежий огурец, зеленый лук, зелень укропа, соль, сухарики.*

Способ приготовления. Отварите картофель, нашинкованные лук и морковь вместе с рыбой. Отвар слейте, рыбу очистите от костей и протрите через сито вместе с овощами. Добавьте нашинкованные лук и укроп. Залейте полученную смесь

сметаной, разведенной водой, посолите. В тарелки добавьте кубики свежего огурца и мелко нарезанные яйца.

И кстати, «за окрошкой» можно неплохо пообщаться.

Окрошка «На двоих»

Требуется: *½ л пива, 1 вареное яйцо, 1 свежий огурец, 100 г зеленого лука, зелень укропа и петрушки, 2 ломтика соленой рыбы.*

Способ приготовления. Мелко порежьте яйцо, огурец и лук, разложите в две тарелки и залейте пивом. Посыпьте зеленью и добавьте в каждую тарелку половинку яйца и ломтик рыбы.

Окрошка «Винная»

Требуется: *1 л сухого белого вина, 200 г моркови, 200 г квашеной капусты, 40 г лука, 20 г сахара, 1 лимон, 2 ст. л. сметаны, соль.*

Способ приготовления. Очищенную морковь натрите на терке и смешайте с нарезанной кислой капустой. Выжмите сок лимона в белое вино, добавьте сахар и соль. Залейте приготовленной смесью овощи, а сверху посыпьте нарезанным луком.

А для этих окрошек Вам придется сначала приготовить «квас».

«Черносмородиновая окрошка»

Требуется: *1 л воды, ½ ст. сахара, 1 ст. свежего смородинового сока, 5 г дрожжей, 100 г соленых грибов, 1 соленый огурец, 1 вареная картофелина, 1 вареное яйцо, 2 ст. л. сметаны, зелень, соль, немного черного перца.*

Способ приготовления. В воду положите сахар, прокипятите, остудите, добавьте сок смородины и дрожжи, растертые с щепоткой сахара. Оставьте на два дня в теплом месте.

Когда квас будет готов, нарежьте соленый огурец кружочками, вареный картофель – маленькими кубиками, а вареное яйцо и соленые грибы очень мелко порубите. Все смешайте, добавьте сметану, соль и черный перец, а перед подачей к столу посыпьте зеленью.

Яблочная окрошка с квашеной капустой

Требуется: *1 л воды, 200 г яблок, 100 г сахара, 10 г дрожжей, 1 свежий огурец, 1 вареная картофелина, 1 вареное яйцо, 50 г зеленого лука, 100 г квашеной капусты, ½ ст. сметаны, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. клюквы, 1 ч. л. соли, зелень петрушки и укропа.*

Способ приготовления. Нарежьте яблоки ломтиками и варите их в небольшом количестве воды 5 минут, в конце варки добавьте сахар. Остудите отвар до комнатной температуры, процедите и добавьте разведенные в кипяченой воде дрожжи. Оставьте его для брожения на 14 часов.

Нарежьте картофель, яйцо и лук, добавьте квашеную капусту, смешайте со сметаной, солью и сахаром, залейте квасом. Перед подачей к столу в каждую тарелку добавьте зелень, ломтик свежего яблока и несколько ягодок клюквы.

Раздел II
Холодные супы

Предлагаем Вам несколько национальных рецептов. Для начала что-нибудь «свое», родное, просто чуть-чуть необычное.

«Соленая уха»

Требуется: *1 л хлебного кваса, 150 г соленых грибов, 150 г соленых огурцов, несколько ломтиков соленой рыбы, 1 картофелина, 1 морковь, 1 головка маринованного репчатого лука, 1 вареное яйцо, 100 г зеленого лука, горчица, укроп, петрушка, ½ ст. огуречного рассола.*

Способ приготовления. Мелко нарежьте грибы с солеными огурцами и маринованным луком. Смешайте с нарезанными вареными картофелем и морковью, добавьте мелко нарубленное яйцо, растертый зеленый лук и горчицу. Положите крупные ломтики соленой рыбы. Залейте квасом, добавьте огуречный рассол. Подавайте со льдом.

«Остывший борщ»

Требуется: *250 г свеклы, 100 г картофеля, 1 свежий огурец, 1 вареная картофелина, 75 г зеленого лука, 25 г хрена, 1 яйцо, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, уксус по вкусу.*

Способ приготовления. Очищенную свеклу, нарезанную кубиками, отварите в воде с уксусом в течение 30 минут. Отвар процедите и охладите. К свекле добавьте нарезанные кубиками

огурцы и вареный картофель, растертый зеленый лук; туда же положите хрен, сахар, соль и горчицу. Залейте свекольным отваром, добавьте сметану и размешайте. Подавайте со льдом.

«Яблочный борщ»

Требуется: *250 г свеклы, 1 яблоко, 1 свежий огурец, 1 вареное яйцо, 1 л воды, ¼ ст. сметаны, 40 г зеленого лука, зелень укропа и петрушки, соль, сахар и столовый уксус по вкусу.*

Способ приготовления. Сварите целиком неочищенную свеклу, затем очистите и натрите на мелкой терке. Залейте полученную массу кипятком и поставьте в прохладное место минимум на сутки. После этого процедите и добавьте в свекольный настой соль, сахар и уксус.

Яйцо, лук и зелень мелко порубите, яблоки и огурцы нарежьте ломтиками, разложите по тарелкам и залейте приготовленным «бульоном».

«Суп-холодец»

Требуется: *½ л хлебного кваса, 250 г свеклы с ботвой, 1 свежий огурец, 50 г зеленого лука, 1 вареное яйцо, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, зелень укропа и петрушки.*

Способ приготовления. Очищенную свеклу отварите в течение 30 минут; за 10 минут до окончания варки добавьте ботву.

Полученный отвар процедите, охладите и смешайте с квасом.

Свеклу вместе с ботвой порубите, смешайте с мелко нарезанными огурцом и яйцом, добавьте сметану и сахар и залейте полученной смесью. Перед подачей к столу заправьте суп зеленью.

Зеленые щи с фаршированными яйцами

Требуется: *1 л овощного отвара, рыбного или мясного бульона, 100 г щавеля, 1 картофелина, 1 свежий огурец, 2 яйца, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, 50 г зеленого лука, укроп, немного майонеза и горчицы, соль и лимонная кислота по вкусу.*

Способ приготовления. Залейте щавель небольшим количеством воды и подержите его на сильном огне, пока он не даст сок и не станет совсем мягким. После этого протрите его

через сито и смешайте с полученным соком. Отваренный и охлажденный картофель нарежьте кубиками, зеленый лук и огурец нашинкуйте и смешайте все со щавелем. Залейте полученную смесь холодным бульоном, заправьте сметаной, солью, сахаром, лимонной кислотой.

Вареные и очищенные яйца разрежьте пополам. Желтки разотрите с горчицей и майонезом, смешайте с мелко нарубленной зеленью и поместите их «обратно», в белок. Перед подачей к столу положите половинку яйца в каждую тарелку.

Ботвинья с рыбой

Требуется: *1 л кваса, 200 г щавеля, 200 г шпината, 2 свежих огурца, 100 г зеленого лука, 300 г вареной рыбы, 1 ч. л. сахара, 50 г хрена, горчица, зелень укропа, соль.*

Способ приготовления. Отварите шпинат в кипящей воде, а щавель потушите в закрытой кастрюле. Протрите их вместе сквозь сито, добавьте сахар, соль и горчицу. Разведите полученную смесь квасом, добавьте нарезанные огурцы, лук и укроп. Перед подачей к столу положите в тарелки кусочки вареной рыбы.

«Крапивная ботвинья»

Требуется: *1 л хлебного кваса, 250 г щавеля, 250 г молодой крапивы, 2 свежих огурца, 1 вареная картофелина, 1 вареное яйцо, 50 г зеленого лука, зелень киндзы, 250 г вареной рыбы, 1 ч. л. сахара, 50 г хрена, соль.*

Способ приготовления. Потушите щавель и крапиву на медленном огне минут 20 и протрите сквозь сито. Картофель, яйцо и огурец нарежьте кружочками, лук разотрите с солью. Смешайте все, добавьте соль и сахар, залейте квасом и посыпьте киндзой. Кусочки рыбы и хрен, как и в предыдущем случае, положите в тарелки перед подачей к столу.

Рисовый суп «С пенкой»

Требуется: *1 л молока, 200 г риса, 100 г сыра, 50 г взбитых сливок, 1 ч. л. соли и 1 ч. л. сахара.*

Способ приготовления. Промытый рис отварите до готовности в большом количестве воды, воду слейте и промойте

еще раз.

Затем залейте его только что закипевшим молоком, в котором растворите соль и сахар. Дайте постоять. Как только на молоке образуется пенка, осторожно посыпьте суп тертым сыром, украсьте взбитыми сливками и охладите.

Суп «Пикантный» с баклажанами

Требуется: *1 л кефира, 300 г баклажанов, 2 яйца, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 100 г свежих помидоров, зелень, соль по вкусу, немного молотого черного перца.*

Способ приготовления. Баклажаны нарежьте кружочками, посолите, натрите чесноком и немного обжарьте на сильном огне. Затем покройте их взбитыми яичными белками и запеките в духовке. Готовые баклажаны положите в тарелки, залейте кефиром, добавьте соль и молотый черный перец, положите ломтики очищенных помидоров и мелко нарезанную зелень.

Суп «Сеньор Помидор»

Требуется: *200 г помидоров, 200 г свеклы, 1 л воды, 1 картофелина, 2 свежих огурца, 1 вареное яйцо, 50 г зеленого лука, 2 стручка сладкого перца, ¼ ст. сметаны, зелень эстрагона, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Помидоры разрежьте на 4 части, посолите, дайте немножко постоять, а затем отожмите сок.

Свеклу натрите на терке и тоже отожмите сок. Кожицу помидоров и свекольные отжимки залейте водой и варите 10–15 минут, затем процедите, охладите и влейте в приготовленный сок.

Вареный картофель, яйцо и огурец нарежьте кружочками, добавьте к этому нашинкованные зеленый лук и эстрагон. Сладкий перец очистите от зерен и запеките в духовке, охладите, нарежьте и вместе со сметаной положите в первоначальную смесь. Теперь разбавьте все это приготовленным овощным отваром, и суп готов.

Томатный суп «Огненный»

Требуется: *2 л томатного сока с мякотью, 2 луковицы, 1 лимон, 1 ст. томатного соуса, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л.*

крахмала, красный жгучий перец.

Способ приготовления. Смешайте томатный сок с крахмалом, доведите его, постоянно помешивая, до кипения, а затем охладите. Луковицы очистите, мелко натрите и добавьте в томатную смесь вместе с соком лимона, соусом и перцем.

Подавайте суп охлажденным со сметаной и листиками эстрагона.

Томатный суп «Зернистый»

Требуется: *½ л кефира, 200 г риса, 400 г свежих помидоров, 2 ст. л. сметаны, зелень, соль.*

Способ приготовления. Отварите рис, помидоры протрите через сито. Смешайте томатное пюре с рисовым отваром, охладите, влейте кефир, посолите. Подавайте со сметаной и зеленью.

Суп «Ржаной» с яблоками

Требуется: *½ л воды, 200 г ржаного хлеба, 1 ст. л. изюма, 4 ст. л. сахара, 1 ст. л. свежей клюквы, 1 яблоко, 4 ст. л. сливок, немного молотой корицы.*

Способ приготовления. Залейте кипятком поджаренные сухари из ржаного хлеба, дайте им настояться и процедите. Сухари протрите через сито и соедините с полученным отваром, добавьте изюм, клюквенный сок, корицу и яблоки, нарезанные тонкими ломтиками, после чего кипятите на медленном огне минут 10. Суп охладите, перед подачей на стол положите в каждую тарелку кусочек льда и взбитые в пену сливки.

Пшенный суп с черемшой

Требуется: *½ ст. сметаны, ½ ст. пшенной крупы, 1 вареное яйцо, 100 г ржаного хлеба, черемша, зеленый лук, соль.*

Способ приготовления. Промытое пшено залейте подсоленной кипящей водой и варите 5–6 минут, а затем дайте ему настояться еще минут 10. Добавьте мелко нарезанное яйцо, нашинкованные черемшу и лук, заправьте сметаной. Подавайте суп холодным с ржаным хлебом.

Рассольник с курицей

Требуется: *½ л огуречного рассола, 100 г куриного филе, 100 г квашеной капусты, 1 вареное яйцо, 2 ст. л. сметаны, тертый чеснок, соль, хрен, зелень.*

Способ приготовления. Мелко нарежьте филе вареной курицы, добавьте квашеную капусту, тертый чеснок и хрен. Залейте полученную смесь рассолом, заправьте растертым желтком и сметаной, посолите по вкусу и посыпьте зеленью.

Теперь посмотрим, как готовят соседи!

«Холодник по-белорусски»

Требуется: *½ л воды, 100 г щавеля, 1 вареное яйцо, 1 свежий огурец, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, зелень и немножко соли.*

Способ приготовления. Отварите мелко нарезанные листики щавеля в течение 10 минут и охладите полученный отвар. Белок вареного яйца и огурец мелко нарубите, желток тщательно разотрите и смешайте все это с отваром щавеля. Добавьте сахар и соль, заправьте суп сметаной и посыпьте его зеленью.

«Кислый борщ по-литовски»

Требуется: *1 л кефира, 300 г свеклы, ½ л кипяченой воды, 100 г зеленого лука, 100 г сметаны, 2 яйца, соль, зелень.*

Способ приготовления. Отваренную свеклу нарежьте соломкой.

Кефир взбейте с солью, положите в него нарезанную свеклу, растертый зеленый лук и укроп. Перед подачей заправьте борщ сметаной и яйцом, нарезанным дольками.

Суп «Таратор» по-болгарски

Требуется: *2 ст. кефира, 1 свежий огурец, 1 ст. л. растительного масла, 50 г очищенных орехов, 1 зубчик чеснока, ¼ ст. сметаны, зелень укропа, соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления. Натрите огурец на крупной терке, посыпьте солью и поставьте в холодильник, чтобы он дал сок.

Хорошо перемешайте кефир, сметану, растительное масло и чеснок, добавьте огурец, соль и перец. Перед подачей к столу посыпьте зеленью.

Болгарский «Сметанник»

Требуется: *½ л сметаны, ½ л молока, 100 г помидоров, 100 г свежих огурцов, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, укроп, соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления. Нарежьте огурцы кубиками, смешайте их с размятыми помидорами, нашинкованным укропом, растертым чесноком, растительным маслом, солью, перцем и уксусом по вкусу. Залейте сметаной, разведенной молоком.

Суп с пивом по-эстонски

Требуется: *½ л пива, ½ л молока, 2 яйца, ¼ ст. сахара, 200 г пшеничного хлеба.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко, взбейте яйца с сахаром, смешайте их с пивом и горячим молоком. Прогрейте смесь на огне, а затем охладите. Залейте супом нарезанный кубиками пшеничный хлеб.

Армянский суп «Летний»

Требуется: *½ л кефира, ½ л воды, 200 г хлеба, 200 г сладкого перца, 100 г зеленого лука, тертый хрен, зелень, соль.*

Способ приготовления. Нарежьте хлеб, смешайте с нашинкованными зеленым луком и сладким перцем, посолите и залейте кефиром, наполовину разбавленным водой. Добавьте тертый хрен и зелень.

Азербайджанский суп «Овдух»

Требуется: *½ л кефира, ½ л воды, 2 свежих огурца, 200 г вареного мяса, 1 вареное яйцо, зеленый лук, зелень укропа и киндзы, соль.*

Способ приготовления. Взбейте кефир и разведите его охлажденной водой. Порежьте мясо мелкими кусочками, а яйцо – дольками. Нашинкуйте зелень укропа, киндзы и зеленый лук, смешайте с кефиром и посолите.

И немного кулинарной экзотики.

Суп «Консоме» по-мадридски

Требуется: *1 л говяжьего бульона, 100 г говядины, 200 г помидоров, 100 г сладкого стручкового перца, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Помидоры и перец крупно нарежьте, смешайте с мясным фаршем, белком яйца, залейте холодным

бульоном и варите на медленном огне минут 30. Готовый суп процедите, снимите жир и подайте с ломтиками очищенных сырых помидоров.

Луковый суп по-гречески

Требуется: *1 кг морского окуня, 2 л воды, 1 кг зеленого лука, 50 г сельдерея, 40 г растительного масла, 50 г лимонного сока, черный перец горошком, лавровый лист, кориандр, соль.*

Способ приготовления. Морского окуня отварите в соленой воде со специями, бульон процедите и охладите. Лук нарежьте кусочками длиной 1 см. Сельдерей натрите на крупной терке, добавьте растительное масло, сок лимона, немного воды и потушите вместе с луком несколько минут на медленном огне.

Когда вода выкипит, дайте остыть, залейте рыбным бульоном и подавайте к столу с подсушенным белым хлебом.

«Парижский» картофельный суп

Требуется: *1 л куриного бульона, 200 г картофеля, 200 г зеленого горошка, 100 г сливочного масла, зелень укропа, соль.*

Способ приготовления. Из картофеля вырежьте маленькие шарики величиной с лесной орех (можете использовать для этих целей очень мелкий молодой картофель), опустите их в холодную воду и держите на огне до закипания. Затем слейте воду, дайте картофелю подсохнуть, выложите его на сковороду с разогретым сливочным маслом и поджарьте до румяной корочки.

Зеленый горошек варите отдельно в течение 30 минут, протрите его сквозь сито и добавьте в куриный бульон. Полученной смесью залейте готовые картофельные «шарики», а перед подачей к столу не забудьте от души посыпать суп зеленью.

Суп «Провансальский»

Требуется: *1 кабачок, 1 баклажан, 3 зеленых сладких перца, 1,5 кг помидоров, 1 луковица, 2 веточки базилика, 2 ст. л. растительного масла, 1,5 ст. воды, соль, перец.*

Способ приготовления. Порежьте кабачок и баклажан поперек, перец – полосками, помидоры – на четыре части. Луковицу очистите и нарежьте тонкими колечками. Залейте помидоры, колечки лука и базилик водой и варите 15 минут, а

затем протрите через сито.

Разогрейте в сковороде растительное масло, засыпьте овощи и немного потушите, затем добавьте соль и перец. Смешайте овощи с томатным супом и охладите. Перед подачей к столу украсьте блюдо листиками базилика.

«Лимонник по-польски»

Требуется: *200 г говяжьих костей, 200 г риса, 1 л воды, 60 г моркови, 40 г корня петрушки, ½ ст. сметаны, 100 г лимонов, соль.*

Способ приготовления. Из костей и овощей сварите бульон, рис отварите отдельно. Готовый бульон процедите и охладите, добавьте рис, сметану и нарезанную кружочками вареную морковь, а перед подачей к столу заправьте суп очищенным от кожицы лимоном, нарезанным кружочками.

Раздел III
Сладкие супы

Про первые блюда мы Вам, наверное, уже очень много рассказали. А хотите суп на десерт? Предлагаем Вам для начала несколько рецептов вполне классических блюд. Ну, например, «веселые» окрошки!

«Клубничная окрошка»

Требуется: *2 кг клубники, 2 ст. воды, 2 ст. ложки меда, 8 ч. л. сахара, 2 г лимонной кислоты, 5 г дрожжей, 1 лимон, 1 апельсин.*

Способ приготовления. Отделите самые крупные ягоды клубники и пока оставьте их. Остальную клубнику вымойте и сложите в эмалированную посуду. Залейте ее водой, нагрейте до кипения, снимите с огня и выдержите 20 минут. Затем слейте сок, процедите его, добавьте сахар, мед, дрожжи и лимонную кислоту. Снова процедите, разлейте в темные бутылки и в каждую положите 2–3 изюминки. Бутылки плотно закупорьте полиэтиленовыми пробками и вынесите в холодное место. С окрошкой Вам придется подождать еще дней 7.

Когда квас будет готов, разложите по тарелкам разрезанные пополам ягоды клубники, нарезанные ломтиками апельсин и лимон, залейте все приготовленным напитком. Если окрошка покажется Вам слишком кислой, добавьте сахар по вкусу или

«заправьте» ее ложечкой клубничного варенья.

«Детская окрошка»

Требуется: *1 л лимонада, 2 банана, 2 персика, несколько плиточек шоколада, немного ягод без косточек и 20 г фруктового мороженого.*

Способ приготовления. Нарежьте бананы кружочками, разделите персики пополам, удалите косточки и каждую половинку разрежьте на несколько долек. Поломайте шоколад на мелкие кусочки, удалите косточки из ягод. Положите в каждую тарелочку всего поровну, залейте лимонадом и чайной ложечкой опустите туда по три шарика мороженого.

Окрошка «Чайная»

Требуется: *½ л некрепкого чая, ½ лимона, 1 яблоко, 50 г печенья или ванильных сухариков, сахар или мед по вкусу.*

Способ приготовления. Нарежьте лимон и яблоко маленькими дольками, поломайте на кусочки печенье или сухарики, залейте чаем и добавьте сахар или мед, сколько хочется. Можете «заправить» свою окрошку молоком, но тогда не кладите лимон.

Подавайте это блюдо в высоких больших чашках.

И это тоже вполне классическое украинское блюдо. Просто есть свои нюансы.

Вишневый суп по-украински

Требуется: *300 г вишен, 2 ст. воды, ½ ст. пшеничной муки, ¼ ст. сахара, 1 яйцо, сметана или сливки.*

Способ приготовления. Очистите от косточек половину вишен, вторую половину разомните и добавьте косточки от первой, залейте водой, добавьте сахар, доведите до кипения и процедите.

Приготовьте тесто, как для пельменей, тонко раскатайте и вырежьте небольшие кружочки. В центр каждого кружочка положите вишню и защипните края теста. Непосредственно перед подачей к столу положите вареники в горячий вишневый отвар и варите 5-10 минут. Суп можно подавать и холодным, и горячим, желательно со сметаной или сливками.

Вы не находите, что вишня – это просто прелесть, она так хорошо сочетается с любыми компонентами, создавая неожиданное вкусовое сочетание!

Рисовый суп «Шерри»

Требуется: *300 г вишен, 4 ст. воды, 4 ст. ложки риса, ½ ст. сахара, сметана или сливки.*

Способ приготовления. Вишни очистите и выньте из них косточки. Залейте косточки горячей водой, положите сахар, прокипятите и процедите. В приготовленный отвар засыпьте рис и варите в течение 30 минут. За несколько минут до окончания варки добавьте вишни. Подавайте суп холодным со сметаной или сливками.

Да и рис способен украсить многие блюда, смотрите сами!

Фруктовый суп с рисовыми клецками

Требуется: *100 г яблок или груш, 2 ст. воды, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. л. риса, 50 г молока.*

Способ приготовления. Залейте фрукты горячей водой, добавьте сахар и варите до мягкого состояния, затем охладите и процедите отвар.

Рис залейте горячей водой и варите 10 минут. Затем слейте воду, добавьте горячего молока и немного сахара и варите в закрытой посуде на медленном огне до вязкого состояния.

Готовую кашу выложите на смоченное водой плоское блюдо слоем толщиной 1 см. Когда каша остынет и затвердеет, порежьте ее ромбиками, квадратиками, треугольниками правильной формы (можно, пока она теплая, слепить из нее шарики).

Положите готовые клецки в холодный отвар. При желании перед подачей на стол можете заправить суп ложечкой ягодного варенья (например, малинового или клубничного).

Рисовый суп «Лиственный»

Требуется: *½ л молока, ½ л воды, 1 ст. риса, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, молодые листья черной смородины.*

Способ приготовления. Листья смородины измельчите, залейте кипящим молоком, разведенным таким же количеством воды, настаивайте час, а затем процедите. Половину отвара

охладите, другую вскипятите, добавьте в нее взбитый с сахаром желток и тоже остудите. Смешайте отвары и положите отдельно сваренный рис.

А протертые супы прекрасно усваиваются, красиво выглядят и, скорее всего, придутся по вкусу всей Вашей семье.

Суп-пюре «Нежность»

Требуется: *400 г абрикосов или персиков, 6 ст. воды, ½ ст. сахара, 1 ст. л. картофельной муки, ½ ст. риса, 3 ст. л. сметаны.*

Способ приготовления. Сварите приготовленные фрукты, протрите их вместе с отваром и добавьте сахар. Разведите картофельную муку в холодной воде, влейте в доведенное до кипения пюре, еще раз дайте закипеть и охладите. Отдельно отварите рис, добавьте его в готовое пюре, заправьте суп сметаной или сливками.

Суп-пюре «Ягодный»

Требуется: *300 г ягод, 2 ст. воды, ¼ ст. сахара, 80 г ванильных сухарей и ¼ ст. сметаны.*

Способ приготовления. Свежие ягоды (клубнику, малину, вишню без косточек) протрите через сито. В кипящую воду положите сахар, размешайте и процедите. Сироп охладите и смешайте с ягодным пюре. Подавайте суп со сметаной и ванильными сухарями.

Суп-пюре «Антоновка»

Требуется: *250 г яблок, 2 ст. воды, 100 г белого хлеба, ¼ ст. сахара, 1 ст. л. риса, лимонная цедра или корица.*

Способ приготовления. Яблоки, лучше всего антоновские, нарежьте ломтиками, удалив семена, смешайте с нарезанным белым хлебом без корок, цедрой лимона или корицей. Залейте все горячей водой и варите под крышкой на медленном огне, пока яблоки не разварятся. Затем снимите с огня, выньте цедру и кусочки корицы, а остальное протрите через сито.

В полученное пюре добавьте сахар, разведите его водой до желаемой густоты и прокипятите. Перед подачей на стол положите в каждую тарелку по столовой ложке отдельно сваренного риса.

Суп-пюре «Южный»

Требуется: *200 г свежей дыни, 200 г яблок, 200 г сахара, 1 ст. л. крахмала, лимонная кислота.*

Способ приготовления. Дыню очистите от корки и семян, нарежьте кубиками и отварите в воде с сахаром и лимонной кислотой до мягкости, соедините с яблоками, натертыми на очень мелкой терке, и разведенным в воде крахмалом.

Суп-пюре «Оранжевый»

Требуется: *600 г тыквы, 100 г клюквы, 600 г воды, 80 г сахара, 40 г меда.*

Способ приготовления. Разомните клюкву, залейте ее водой и доведите до кипения, процедите, добавьте сахар и мед.

Натрите на крупной терке тыкву, залейте ее горячей жидкостью и дайте постоять. Подавайте суп охлажденным, можно со взбитыми сливками.

Суп-пюре «Горошинка»

Требуется: *½ л фруктового йогурта, 200 г зеленого горошка, немножко соли.*

Способ приготовления. Отварите горошек в чуть подсоленной воде, а затем протрите через сито. Полученное пюре смешайте с фруктовым йогуртом и добавьте в готовый суп несколько вареных горошинок.

Суп-пюре «Каштановый»

Требуется: *½ л фруктового йогурта, 250 г каштанов, 1 корень сельдерея, 50 г сливочного масла, семена аниса.*

Способ приготовления. Очистите каштаны таким способом: надсеките скорлупу крест-накрест с выпуклой стороны и нагревайте их в духовке, пока они не лопнут.

Очищенный корень сельдерея тонко нарежьте и тушите в разогретом масле около 3 минут. Затем залейте водой, добавьте каштаны и варите еще 20 минут. Воду слейте и залейте каштаны и сельдерей йогуртом. Подавайте суп охлажденным с толчеными поджаренными семенами аниса.

Если лето миновало и у Вас даже в морозилке не сохранилось

свежих фруктов и ягод – не отчаивайтесь, выход всегда найдется!

Рисовый суп с курагой

Требуется: *200 г кураги, 50 г картофельной муки, 100 г риса, ½ ст. сахара.*

Способ приготовления. Курагу залейте холодной водой, добавьте сахар, корицу и варите на медленном огне в течение 10–15 минут. После этого влейте холодной водой, разведенную картофельную муку и доведите до кипения. Перед подачей к столу добавьте отдельно сваренный рис.

Суп «Осенний»

Требуется: *200 г сухих фруктов, 3 л воды, ½ ст. сахара, ½ ст. сметаны, корица, гвоздика.*

Способ приготовления. Сухие фрукты промойте и замочите в холодной воде на 3 часа. Добавьте сахар, корицу и гвоздику и варите на сильном огне 10 минут, а затем дайте постоять. Как только фрукты станут мягкими, охладите отвар и процедите.

Макароны сварите отдельно в подсоленной воде, промойте их, перемешайте со сметаной и залейте фруктовым отваром.

Перловый суп с черносливом

Требуется: *200 г чернослива, 1, 5 л воды, ½ ст. перловой крупы, 100 г сахара, ½ ст. лимонного сока, 2 ст. л. сметаны, корица, цедра апельсина.*

Способ приготовления. Промойте крупу, замочите на ночь и распарьте в той же воде до мягкости. Залейте промытый чернослив теплой водой и дайте постоять 3 часа, затем сварите с сахаром, корицей и цедрой апельсина. Добавьте размягченную крупу и лимонный сок, проварите все и подавайте со сметаной.

«Синий английский суп»

Требуется: *½ ст. овсянки, 2 л воды, 2 ст. л. масла, 200 г чернослива, ¼ ст. сахара.*

Способ приготовления. Овсянку промойте в холодной воде, залейте кипятком, положите половину масла и варите до

готовности. Затем протрите крупу сквозь сито и добавьте оставшееся масло. Чернослив очистите от косточек, залейте водой и варите с сахаром, пока он не разварится. Смешайте его с овсянкой, прокипятите все еще раз и можете подавать к столу.

А следующие рецепты, безусловно, для любителей сытно и вдоволь покушать!

«Яблочная лапша» со сметаной

Требуется: *1 л воды, 600 г яблок, 1 ст. л. муки, 50 г лапши, ½ ст. сметаны, сахар и соль по вкусу.*

Способ приготовления. Очищенные яблоки нарежьте кубиками, поварите их немного в воде с солью и сахаром, добавьте муку и подержите на огне еще несколько минут, постоянно помешивая. Положите в суп отдельно сваренную лапшу и подавайте в холодном или в горячем виде – как Вам больше нравится.

Клюквенный суп со сладким картофелем

Требуется: *500 г клюквы, 5 ст. воды, 1 ст. пшеничной муки, 1,5 ст. сахара, 200 г картофеля, 30 г сливочного масла.*

Способ приготовления. Клюкву разомните в кастрюле, залейте кипятком, накройте крышкой и дайте настояться 10–15 минут.

Затем процедите через марлю и поставьте кастрюлю с соком на огонь. Как только сок закипит, добавьте сахар и всыпьте картофельную муку.

Приготовьте пельменное тесто, тонко раскатайте его и вырежьте небольшие кружочки. Сварите картофельное пюре, добавьте в него сливочное масло и ½ ст. сахара. Положите на середину каждого кружочка чайную ложку пюре и слепите вареники. Перед подачей к столу отварите их в клюквенном «бульоне» в течение 10 минут. Подавайте суп охлажденным, желательно со сметаной.

Манный суп «Изюминка»

Требуется: *300 г красной смородины, 4 ст. воды, 2 ст. л. манной крупы, 1 ст. молока, ½ ст. сахара, ¼ ст. изюма.*

Способ приготовления. Разомните смородину деревянной

ложкой, залейте водой, добавьте сахар, вскипятите, процедите и охладите. В манную кашу, сваренную на молоке, добавьте предварительно замоченный изюм и тщательно перемешайте.

Затем выложите на смоченную водой плоскую тарелку, остудите и нарежьте на кусочки любой формы. Разложите по тарелкам и залейте ягодным отваром.

Шоколадный суп с булочками

Требуется: *3 ст. молока, 1 ст. л. какао, ½ ст. сахара, 1 ст. л. крахмала, ванилин, 100 г пшеничной муки, 3 ст. ложки масла, 2 яйца, ½ ст. воды, соль.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко, добавьте ванилин, размешайте какао с сахаром и всыпьте в молоко. Когда смесь снова закипит, добавьте разведенный холодным молоком крахмал.

Для приготовления булочек влейте воду в кастрюлю, положите масло и соль и, как только смесь закипит, всыпьте муку.

Подержите на огне, постоянно помешивая, 1–2 минуты, затем добавьте яйца по одному и замесите тесто. Разделайте готовое тесто чайной ложкой на шарики величиной с лесной орех и выложите на смазанный маслом холодный противень. Выпекайте при средней температуре 10–15 минут.

В готовый суп, разлитый в тарелки, булочки положите в самый последний момент или подайте их отдельно.

Медовый суп с картофельными клецками

Требуется: *1 л воды, 200 г меда, 2 ст. л. крахмала, 3 картофелины, 3 ст. л. муки, 2 яйца.*

Способ приготовления. Разведите мед горячей водой, доведите до кипения, снимите пену и добавьте разведенный водой крахмал.

Картофель очистите, сварите и протрите горячим, добавьте к нему сырые яичные желтки и хорошо перемешайте. Взбейте оставшиеся белки и тоже добавьте в тесто. Перед подачей к столу отварите клецки в картофельном отваре и заправьте ими суп.

Теперь парочка «разгрузочных» рецептов.

Суп «Зеленая фантазия»

Требуется: *200 г щавеля, 4 ст. воды, 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. крахмала, 1 небольшой кочан цветной капусты, соль, лимонная кислота.*

Способ приготовления. Измельчите щавель и потушите его под закрытой крышкой в небольшом количестве воды. Затем посолите, протрите через сито, добавьте остальную воду и варите 3 минуты. Влейте крахмал, растворенный в воде, и снова доведите до кипения.

Цветную капусту отварите отдельно с сахаром, солью и лимонной кислотой. Затем разделите ее на маленькие «соцветия» и положите в приготовленный бульон. Подавайте суп к столу остывшим, можно с молоком.

Суп морковно-молочный

Требуется: *5 морковок, 5 ст. молока, 5 яиц, сахар и соль по вкусу.*

Способ приготовления. Очистите морковь, натрите на терке, смешайте с молоком и добавьте сахар и соль. Перед подачей к столу положите в каждую тарелку желток сваренного вкрутую яйца, разрезанный пополам.

А такое не стыдно подать и на праздничный стол!

Суп «Земляничное озеро»

Требуется: *2 ст. земляники, 1 л воды, 4 ст. л. сахара, 4 ст. молока, 200 г муки, 150 г сливочного масла, 1 яйцо, 50 г миндаля.*

Способ приготовления. Выберите ½ ст. самых крупных ягод, остальные разомните деревянной ложкой и выжмите через марлю сок. Выжатые ягоды залейте небольшим количеством воды, вскипятите, добавьте 2 ст. л. сахара и смешайте с соком.

Миндаль ошпарьте кипятком, очистите, пропустите через мясорубку и смешайте с мукой. Добавьте в муку оставшийся сахар, вбейте яйцо, добавьте масло и замесите песочное тесто. Положите его в холодное место на 30 минут, затем раскатайте в пласт толщиной 5 мм. Вырежьте из него маленькие кружочки, выложите их на смазанный маслом противень, в центре наколите вилкой, а края смажьте яйцом. Выложите по краям бортик из скатанного жгутом теста и испеките в духовке.

В готовые корзиночки положите оставшиеся ягоды земляники, суп разлейте по тарелкам и перед самой подачей к столу положите на его поверхность по две или три таких

корзиночки.

И кто сказал, что сладкое – обязательно фруктовое, а не овощное? Давайте ломать стереотипы!

Суп «Снежок»

Требуется: *200 г свеклы, 120 г сахара, 120 г сахарной пудры, 1 л воды, 3 ст. молока, лимонная кислота, ванилин.*

Очищенную свеклу нарежьте ломтиками и варите до готовности.

В конце варки добавьте сахар и лимонную кислоту, доведите до кипения и охладите.

Яйца разделите на белки и желтки, белки взбейте в густую пену и осторожно смешайте с сахарной пудрой. Вскипятите молоко, добавьте в него ванилин, в кипящее молоко опускайте столовой ложкой белки и варите 3–5 минут, а затем переложите их на сито.

Тщательно разотрите желтки с сахарной пудрой, разбавьте молоком, в котором варились «снежки», поставьте на огонь и, помешивая, доведите до загустения, но не кипятите.

Перед подачей к столу положите в свекольный бульон «снежки» и добавьте желтковую заправку.

Суп «Красно-Зеленый»

Требуется: *500 г помидоров, 100 г айвы, 150 г сахара, 2 ст. воды, имбирь.*

Способ приготовления. Небольшие, твердые красные и зеленые помидоры ошпарьте кипятком, сполосните холодной водой и снимите с них кожицу. Айву натрите на терке и варите в кипящей воде вместе с сахаром и имбирем. В горячий сироп по одному опустите помидоры, немножко поварите, затем шумовкой переложите в тарелки и залейте сиропом. Подавайте суп холодным, можно со взбитыми сливками.

Согласитесь, что фрукты и ягоды до неузнаваемости преображают привычные блюда?

Виноградный суп с гречневыми биточками

Требуется: *250 г винограда, 150 г сахара, 1 л воды, 1 ст. гречневой крупы, 100 г творога, 2 яйца, ½ ст. толченых сухарей, 2*

ст. л. масла, ½ ч. л. соли, гвоздика.

Способ приготовления. Залейте гвоздику горячей водой, доведите до кипения, дайте постоять 20 минут и процедите через сито. Затем соедините настой гвоздики с готовым сахарным сиропом, дайте закипеть и варите 5 минут. Залейте приготовленной жидкостью ягоды винограда.

Для приготовления биточков в горячую подсоленную воду засыпьте крупу и варите 30 минут. Когда каша загустеет, добавьте в нее протертый творог, яйца и сахар. Слепите из каши биточки, обваляйте их в сухарях и обжарьте на сковороде с двух сторон до образования румяной корочки. Положите готовые биточки в суп перед самой подачей к столу, можете также добавить в каждую тарелку столовую ложку сметаны.

И еще один штрих к Вашему семейному празднику.

Суп «Новогодний»

Требуется: *4 апельсина, 4 ст. л. сахарного сиропа, 2 ст. молока, 1 ч. л. мускатного ореха.*

Способ приготовления. Выжмите сок из трех апельсинов, а четвертый разделите на дольки. В сок добавьте сахарный сироп и охлажденное молоко, хорошо перемешайте. Залейте полученной жидкостью дольки апельсина. Перед подачей к столу заправьте суп мускатным орехом.

А если у Вас в холодильнике не осталось ничего после празднества, то самое время готовить такой интересный суп, как

«Суп из ничего»

Требуется: *1 л молока, 1 пакетик ванильного сахара, 2 яйца, 3 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко вместе с ванильным сахаром, отделите белки от желтков и взбейте их в крепкую пену. Опустите ложкой белки в кипящее молоко, чуть-чуть поварите, выньте шумовкой и выложите на блюдо.

Желтки разотрите с сахаром, осторожно разведите полученную массу несколькими ложками горячего молока, а затем вылейте в молоко. Выложите на поверхность молока готовую белковую пену и остудите.

Желаем Вам не только приятного аппетита, но и огромных кулинарных успехов!

Вторые блюда

Готовим в глиняных горшочках

Раздел I
Мясные и грибные блюда

«Хитрый Али»

Требуется: *1 кг молодой баранины, 50 г бараньего жира, 1 л бульона из бараньих костей, 2 ст. уксуса, 0,5 кг лука, черный перец, тмин, 2 головки чеснока, соль.*

Способ приготовления. Баранину порежьте небольшими кусочками, лук – кольцами, перемешайте, посолите, поперчите, залейте уксусом и оставьте на 2–3 часа. Потом мясо обжарьте на жире, сложите в горшочки, сверху посыпьте нарезанным кольцами луком, измельченным чесноком, тмином и залейте горячим бульоном. Поставьте на 2–3 часа в духовку, по мере убывания доливайте бульон. Подавайте с картофельным пюре.

«Горный пейзаж»

Требуется: *1 кг баранины, 50 г жира, 0,5 кг соленой капусты, 3 красных болгарских перца,2 луковицы, черный перец, соль.*

Способ приготовления. Тонкими колечками порежьте болгарский перец, обжарьте в жире вместе с луком, добавьте капусту и немного потушите. Мясо нарежьте маленькими кусочками, залейте небольшим количеством воды и поварите 30 минут.

Затем сложите мясо в горшочки, сверху положите капусту с перцем, посолите, поперчите и залейте бульоном. Поставьте в нагретую духовку и варите до полной готовности мяса.

«Ужин в сакле»

Требуется: *1 кг жирной говядины, 10 картофелин, 4 луковицы, 2 моркови, лавровый лист, черный перец, соль.*

Способ приготовления. Мясо порежьте небольшими кусочками, обжарьте в собственном жиру до образования

румяной корочки. добавьте лук, морковь, перец и немного потушите. Картофель нарежьте пластами и уложите в горшочки слоями: слой картофеля, слой мяса с овощами, слой картофеля. Посолите, положите лавровый лист, залейте кипятком и поставьте в духовку.

Свинина с фасолью «конфетти»

Требуется: *1 кг свинины со шпиком, 2 ст. цветной фасоли, по 1 шт. болгарского перца красного, желтого и зеленого, 1 луковица, 2 ст. ложки томата, зелень, соль.*

Способ приготовления. Фасоль замочите на 1–2 часа. Возьмите часть шпика, нарежьте небольшими кусочками и обжарьте на нем лук, болгарский перец, нарезанный кружочками, и томат.

Свинину нарежьте ломтиками, перемешайте с фасолью, залейте водой, доведите до кипения и переложите в горшочки. Тушите в духовке 1,5–2 часа, за 15 минут до готовности положите перец с томатом и зелень.

«Сердечко овечки»

Требуется: *1 кг баранины, 200 г курдючного сала, 2 ст. «ханского» риса, 10–15 мелких крепких помидоров, 2 головки чеснока, черный перец, соль, киндза.*

Способ приготовления. Рис замочите в соленой воде на 1 час.

Мясо нарежьте кусочками и обжарьте на жире до появления корочки. Сложите мясо на дно горшочков, сверху засыпьте промытым рисом, в середину положите несколько помидорчиков, посолите, поперчите, залейте кипятком, поставьте в духовку и тушите до готовности мяса. При подаче к столу посыпьте киндзой.

«Два приятеля»

Требуется: *500 г телятины, 500 г куриного филе, 4 ст. л. топленого масла, 2 луковицы, 2 моркови, 2 ст. гороха, 1 ст. аджики, черный перец, соль.*

Способ приготовления. Горох замочите на 2 часа. Телятину и курицу нарежьте кусочками, посолите, поперчите, обжарьте на

топленом масле. Добавьте нарезанные лук и морковь, поджарьте вместе с мясом, залейте аджикой и немного потушите. Положите массу на дно горшочков, сверху засыпьте горох, залейте кипятком, поставьте в духовку и варите 2–2,5 часа.

«Ужин у камина»

Требуется: *800 г свинины, 100 г сала, 8 картофелин, 300 г цветной капусты, 1 луковица, 1 морковь, лавровый лист, укроп, соль.*

Способ приготовления. Свинину нарежьте небольшими кусочками, слегка обжарьте на сале, картофель нарежьте соломкой и тоже обжарьте, сложите мясо с картофелем в горшочки, сверху положите нарезанные цветную капусту, лук, морковь, посолите, добавьте лавровый лист, залейте горячей водой и поставьте в духовку. За несколько минут до готовности посыпьте укропом.

«Осенняя фантазия»

Требуется: *1 кг молодой баранины, 6 шт. айвы, 4 початка кукурузы, соль.*

Способ приготовления. Нарежьте небольшими кусочками мясо, айву нарежьте дольками, кукурузные зерна отделите от початков. Положите в горшочки слоями мясо, айву, зерна кукурузы. Залейте водой, подсолите, поставьте в духовку и варите до готовности мяса.

«Праздник в ауле»

Требуется: *1,5 кг бараньих ребрышек, 200 г бараньего жира, 0,5 ст. томат-пасты, 500 г муки, 3 головки чеснока, 1 луковица, черный перец, соль.*

Способ приготовления. Из муки, воды и соли замесите крутое пресное тесто и оставьте его на полчаса. Растопите бараний жир, поджарьте на нем лук, влейте томат-пасту, разведенную водой, всыпьте очищенный и измельченный чеснок и недолго потушите. Тесто раскатайте тонким пластом и нарежьте ромбиками. Ребрышки посолите, поперчите, сложите в горшочки, залейте водой, поставьте в духовку и отварите до полуготовности. Затем положите в каждый горшочек ромбики из теста, залейте

томатной заправкой и варите до полной готовности мяса.

Плов «Порционный»

Требуется: *1 кг телятины, 3 ст. риса, 150 г говяжьего жира, 3 моркови, 2 луковицы, 0,5 ст. клюквы, черный перец, соль.*

Способ приготовления. Рис замочите в подсоленной воде на 1 час. Телятину нарежьте, обжарьте в жире, посыпьте перцем, добавьте нарезанные лук, морковь соломкой, обжарьте все вместе. Положите мясо с поджаркой на дно горшочков, сверху засыпьте промытый и перемешанный с клюквой рис, посолите и залейте кипятком на 1 см выше риса. Поставьте в духовку и варите 1–1,5 часа.

«Доверчивая хохлатка»

Требуется: *1 курица, 3 ст. пшена, 300 г тыквы, 100 г столового маргарина, 1 луковица, 1 морковь, соль.*

Способ приготовления. Курицу отделите от костей, нарежьте кусочками и обжарьте в столовом маргарине с луком и морковью. Тыкву нарежьте маленькими кубиками и смешайте с промытым пшеном. Выложите в горшочки курицу, смешайте ее с пшеном и тыквой, посолите, залейте кипятком и поставьте в духовку.

«Пеструшка в лесу»

Требуется: *1 курица, 2 кг грибов, 200 г топленого масла, 2 луковицы, 100 г лесных орехов, соль, зелень.*

Способ приготовления. Мясо курицы отделите от костей, нарежьте кусочками, посолите, обжарьте в топленом масле и сложите в горшочки. Грибы почистите, промойте, замочите на 2 часа в холодной воде, потом порежьте и обжарьте в масле с луком.

Орехи очистите от скорлупы, измельчите, посыпьте ими курицу, сверху положите грибы, залейте кипятком и поставьте в духовку. За 10 минут до готовности посыпьте измельченной зеленью.

«Птичий двор»

Требуется: *1 курица, 1 л молока, 1 яйцо, 1 кг кукурузы, 2 луковицы, соль.*

Способ приготовления. Отделите мясо курицы от костей, посолите, сложите в горшочки. Кукурузу очистите от зерен, насыпьте в горшочки поверх курицы, сверху положите нарезанный лук и залейте теплым молоком. Поставьте в духовку на 2–2,5 часа. За 10 минут до готовности в горшочек добавьте взбитое яйцо.

«Яйца курицу не учат»

Требуется: *1 курица, 25 яиц, 1 банка майонеза, 1 головка чеснока, соль.*

Способ приготовления. Курицу отварите в воде до полуготовности, мясо отделите от костей, нарежьте кусочками.

Чеснок измельчите и смешайте с майонезом. Каждый кусочек курицы посолите, обмажьте майонезом с чесноком и сложите в горшочки, сверху осторожно вбейте яйца, стараясь, чтобы желтки сохранили форму, посолите, полейте майонезом и поставьте в духовку.

«Красна девица»

Требуется: *1 курица, 1 л томата, ½ ст. смальца, 1 кг болгарского красного перца, 4 луковицы, 4 моркови, 2 головки чеснока, соль.*

Способ приготовления. Мясо курицы отделите от костей, нарежьте кусочками, смажьте смесью измельченного чеснока с солью, и оставьте на 45 минут. Овощи нарежьте, обжарьте в смальце, залейте томатом, добавьте чеснок и 5 минут потушите. Курицу сложите в горшочки, залейте томатом с овощами и поставьте в духовку.

«Курочка ряба»

Требуется: *1 кг куриных желудков, 1 банка майонеза, 4 луковицы, черный перец, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Куриные желудки прокрутите через мясорубку с луком, посолите, поперчите, смешайте с майонезом и выложите всю массу в горшочки, поставьте в разогретую духовку и запеките.

«Курортница»

Требуется: *1 курица, 2 банки майонеза, 2 головки чеснока, соль, перец.*

Способ приготовления. Отделите мясо курицы от костей, нарежьте крупными кусочками, посолите каждый из них, поперчите.

Чеснок мелко истолките, перемешайте с майонезом и обмажьте каждый кусок. Сложите курицу в горшочки, равномерно поливая майонезом, поставьте в духовку и запекайте.

«Пятачок в каше»

Требуется: *1 кг мяса молочного поросенка, 1,5 ст. риса, 1,5 ст. гречки, 5–6 зубчиков чеснока, соль.*

Способ приготовления. Мясо нарежьте одинаковыми ровными кусочками. В середине каждого кусочка сделайте надрез, заполните его толченым чесноком с солью. Рисовую крупу промойте, гречневую слегка поджарьте, перемешайте равномерно крупы с мясом, выложите в горшочки, посолите, залейте кипятком и поставьте в духовку.

Печень «Му»

Требуется: *1,5 кг говяжьей печени, 1 л говяжьего бульона, 1 ст. растительного масла, 8 картофелин, 4 луковицы, 2 соленых огурца, зелень петрушки, соль.*

Способ приготовления. Печень промойте, очистите от пленок, посолите, нарежьте тонкими пластами и обжарьте на растительном масле с нарезанным кольцами луком. Картофель нарежьте соломкой, огурцы звездочками. Сложите в горшочки слоями: слой картофеля, слой печени, опять слой картофеля, последними положите огурцы, залейте горячим бульоном, всыпьте зелень и поставьте в духовку. Варите до готовности картофеля.

«Острые язычки»

Требуется: *1 кг отварного говяжьего языка, 1 кг баклажанов, 1 банка майонеза, 1 головка чеснока, соль.*

Способ приготовления. Баклажаны нарежьте наискосок

потоньше, посолите и подождите, пока они дадут сок. Чеснок мелко истолките, смешайте с майонезом и смажьте каждый пласт баклажана с обеих сторон. Говяжий язык тонко нарежьте и уложите в горшочки с баклажанами. Залейте сверху оставшимся майонезом, поставьте в духовку и запекайте до готовности баклажан.

«Мулат»

Требуется: *2 кг говяжьей печени, 5 луковиц, 1 ст. растительного масла, 15 яиц, черный перец, соль.*

Способ приготовления. Зачистите от пленок печень, порежьте тонкими ломтиками, обжарьте на растительном масле с луком, посолите, поперчите. Проверните печень с жареным луком через мясорубку и хорошо вымешайте с желтками яиц, добавьте туда же масло, оставшееся после жарки. Белки яиц взбейте с солью в пену и осторожно вмешайте в массу. Выложите массу в горшочки и поставьте в духовку.

«Обжора»

Требуется: *2 кг рубца, 2 ст. риса, 50 г сливочного масла, 2 луковицы, 2 моркови, 2 головки чеснока, лавровый лист, черный перец горошком, соль.*

Способ приготовления. Рубец промойте, залейте небольшим количеством воды, добавьте соль, лавровый лист, черный перец и отварите до мягкости. Рис промойте, лук и морковь спассеруйте на сливочном масле, чеснок измельчите, все смешайте и посолите. Рубец нарежьте крупными квадратами, положите в середину начинку, заверните в рулетики, обвяжите ниткой. Сложите рулетики в горшочки, залейте бульоном, поставьте в духовку и варите до готовности риса.

«Лужок»

Требуется: *1 кг рубца, 7 картофелин, 1 ст. сметаны, 1 головка чеснока, зелень петрушки, соль.*

Способ приготовления. Рубец отварите, нарежьте ромбиками.

Картофель нарежьте полукружками, выложите с рубцом слоями в горшочки, залейте сметаной, посыпьте нарезанным

чесноком, добавьте немного бульона, в котором варился рубец и поставьте в духовку. Незадолго до готовности картофеля всыпьте зелень.

«Белый омут»

Требуется: *1 кг мяса, 1 ст. риса, 400 г сметаны, 1 кочан капусты, 2 луковицы, соль.*

Способ приготовления. Мясо с луком пропустите через мясорубку, добавьте промытый рис, полстакана сметаны, посолите. Капусту разберите на листья, отварите, срежьте черешки и заверните фарш в листья. Сложите полученные голубцы в горшочки, залейте оставшейся сметаной, разведенной в кипятке, подсолите и поставьте в духовку.

Раздел II
Блюда из овощей

«Горячий привет»

Требуется: *1 небольшой кочан капусты, 1 некрупный кабачок, 3 луковицы, 2 моркови, 1 ст. вареного риса, 50 г топленого масла, 1 банка майонеза, соль.*

Способ приготовления. Лук и морковь спассеруйте на топленом масле, перемешайте с вареным рисом, посолите. Кабачок очистите, нарежьте кольцами, выньте сердцевину. Капусту разберите на листья, сделайте из них круги по форме горшочков и уложите: капустный лист, на него кольцо кабачка с фаршем из риса и овощей посередине, сверху полейте майонезом, затем все опять уложите в той же очередности до краев горшочка. Поставьте горшочки в разогретую духовку.

Фасоль «Пикантная»

Требуется: *3 ст. фасоли, 300 г копченого сала, 4 картофелины, 3 луковицы, 3 моркови, ½ ст. корнишонов, красный перец, мускатный орех, соль.*

Способ приготовления. Замочите на 2 часа фасоль, овощи почистите и нарежьте кружочками. Заложите в горшочки слоями: тонко порезанное копченое сало, картофель, лук с морковью, фасоль, корнишоны. Слои пересыпьте по вкусу солью, красным

перцем, мускатным орехом. Залейте кипящей водой, поставьте в духовку и варите до готовности фасоли.

«Минное поле»

Требуется: *1 кг болгарского перца, 0,5 кг мясного фарша, 1 ст. риса, 2 луковицы, 0,5 л томатного сока, красный перец, соль.*

Способ приготовления. У перцев аккуратно срежьте верхушки, уберите сердцевину. Мясной фарш смешайте с рисом и мелко нарезанным луком, посолите и поперчите. Начините перец фаршем, приложите сверху «крышечку» и уложите в горшочки.

Залейте горячим томатным соком и поставьте в духовку.

«Негритята»

Требуется: *1 кг баклажанов, 200 г сала, 1 ст. вареного риса, 4 помидора, 2 луковицы, 1 банка майонеза, черный перец, соль.*

Способ приготовления. У баклажанов осторожно ложечкой удалите середину и обжарьте ее на сале с луком, мелко нарезанными помидорами и рисом. Полученную массу посолите, поперчите и начините ею баклажаны. Уложите баклажаны в горшочки, залейте майонезом и поставьте в духовку.

«Радуга»

Требуется: *7 картофелин, 7 шт. моркови, 8 луковиц, 2 больших баклажана, 4 болгарских перца, 2 головки чеснока, 2 банки майонеза, зелень.*

Способ приготовления. Картофель, морковь натрите на терке, лук, баклажан и перец мелко порежьте, майонез смешайте с толченым чесноком. Сложите в горшочки слоями: картофель с луком, морковь с луком, баклажаны с луком, перец. Каждый слой полейте майонезом, повторите слои несколько раз.

Посыпьте сверху зеленью и поставьте в духовку.

«Дедушкин завтрак»

Требуется: *1 кг картофеля, 1 банка майонеза, зелень петрушки и укропа, соль.*

Способ приготовления. Картофель очистите и нарежьте

тонкими кружками, сложите слоями в горшочки, каждый слой посолите, полейте майонезом, посыпьте зеленью и поставьте в духовку.

«Семь одежек»

Требуется: *2 кг лука, 0,5 л томата, 10 яиц, 1 ст. оливкового масла, соль.*

Способ приготовления. Очистите и нарежьте крупными кольцами лук, обжарьте его на оливковом масле, посолите. Добавьте томат и проварите на небольшом огне. Сложите в горшочки.

Взболтайте яйца, посолите, залейте лук в горшочках и поставьте в духовку.

«Тарас Бульба»

Требуется: *10 картофелин, 10 огурцов, 2 банки майонеза, зелень, соль.*

Способ приготовления. Очистите картофель и нарежьте его тонкими пластами. Огурцы нарежьте тонкими ломтиками. Уложите в горшочки слоями картофель, слегка подсоленный, полейте его майонезом, потом слой огурцов, политых майонезом.

Чередуйте слои до тех пор, пока горшочек не заполнится до краев. Поставьте в духовку и запекайте до готовности картофеля. Перед подачей посыпьте зеленью.

«Баба»

Требуется: *1 маленький кочан капусты, 500 г творога, 1 л кефира, 1 головка чеснока, зелень.*

Способ приготовления. Отварите в горячей подсоленной воде в течение 1–2 минут кочан капусты, выньте и разберите на листья, сохраняя их очередность, остудите. Измельчите с солью чеснок, разбавьте стаканом кефира, поставьте в холодное место на 30 минут. Творог хорошо разотрите, добавьте кефир с чесноком, мелко нарезанную зелень и промажьте этим фаршем каждый капустный лист. Соберите капустные листья с фаршем в кочан, обвяжите нитками и поместите в горшочек. Залейте подогретым кефиром и поставьте в духовку.

«Тяни-Толкай»

Требуется: *4 небольшие репки, 0,5 кг бараньих легких, 0,5 кг бараньего сердца, 3 луковицы, соль, черный перец, киндза.*

Способ приготовления. Очистите репки, срежьте верхушки и выдолбите середину. Легкие и сердце проверните через мясорубку с луком, добавьте соль, перец и перемешайте.

Начините репки этим фаршем, положите сверху веточки киндзы, закройте «крышечками». Поместите каждую репку в горшочек, залейте горячей подсоленной водой и поставьте в духовку.

«Светофор»

Требуется: *2 кг помидоров красного и оранжевого цвета, 1 кг печени и почек барана, 4 луковицы, 1 ст. риса, соль, черный перец, зелень, соль.*

Способ приготовления. Очистите печень от пленок. Почки разрежьте наполовину, хорошо промойте под проточной водой и замочите в холодной воде на 1 час. Потом пропустите печень и почки с луком через мясорубку, посолите, поперчите, перемешайте с рисом. У помидоров срежьте верхушку, ложечкой удалите середину и начините их фаршем. Сложите помидоры в горшочки, залейте горячей водой, посолите, положите сверху веточки киндзы и поставьте в духовку.

«Рагу „Вегетарианец“»

Требуется: *10–15 мелких молодых картофелин, 2 луковицы, 2 моркови, 2 ст. л. томат-пасты, 2 ст. л. топленого масла, лавровый лист, зеленый горошек, зелень, соль.*

Способ приготовления. Мелко нарежьте лук, морковь, обжарьте на топленом масле, добавьте томат-пасту, лавровый лист, подлейте немного горячей воды, всыпьте половину нарезанной зелени и потушите 5–7 минут. Картофель почистите, положите в горшочки, залейте полученной массой, разбавленной кипятком, и поставьте в духовку. За несколько минут до готовности добавьте зеленый горошек и посыпьте зеленью.

«Крапивник»

Требуется: *1,5 кг крапивы, 500 г муки, 1 л сметаны, соль.*

Способ приготовления. Переберите молодую крапиву, промойте ее, ошпарьте кипятком и мелко порежьте, посолите. Из муки, воды и соли сделайте крутое тесто, оставьте на 30 минут.

Потом тонко раскатайте и вырежьте кружочки по форме горшочков.

Уложите в горшочки слоями тесто и крапиву, каждый слой густо полейте горячей сметаной и поставьте в духовку.

«Тортила»

Требуется: *1 кг картофеля, 1 кг творога, 100 г сливочного масла, 1 л сметаны, тмин, соль.*

Способ приготовления. Сварите картофель, разомните его, посолите, добавьте сливочное масло, тмин, сделайте пюре.

Творог протрите через сито, посолите, немного разбавьте сметаной до однородной массы. Уложите в горшочки слоями картофель, творожную массу, каждый слой полейте сметаной и поставьте в разогретую духовку на 30 минут.

«Витамин»

Требуется: *2 кг красного болгарского перца, 6 луковиц, 6 морковей, 2 свеклы, 2 ст. риса, 2 банки майонеза, 1 ст. оливкового масла, черный перец, соль.*

Способ приготовления. У половины срежьте верхушку и выньте семена. Оставшуюся часть очистите, мелко порежьте. Также порежьте лук, морковь. Свеклу натрите на мелкой терке, отожмите сок через марлю и смешайте его с майонезом так, чтобы майонез окрасился. Подготовленные лук, морковь, красный перец, натертую свеклу обжарьте на оливковом масле, добавьте немного воды и чуть потушите, посолите. Рис отварите до готовности, перемешайте с овощами, посолите, поперчите и начините этой смесью подготовленный перец, накройте «крышечкой». Сложите перец в горшочки, залейте свекольным майонезом и поставьте в духовку.

«В гостях у бабушки»

Требуется: *1 кг картофеля, 300 г сала, 400 г муки, 600 г сметаны, 4 луковицы, соль.*

Способ приготовления. Лук мелко порежьте и обжарьте на сале.

Картофель отварите, посолите, разомните, добавьте лук с салом и перемешайте. Из муки, воды и соли замесите крутое тесто, оставьте на 30 минут. Потом раскатайте, вырежьте круги по размерам горшочка и сложите в него слоями тесто, картофельное пюре, каждый слой полейте сметаной и поставьте в духовку.

«Карета золушки»

Требуется: *500 г тыквы, 200 г репы, 200 г изюма, 100 г сахара, 500 г сметаны.*

Способ приготовления. Тыкву некрупно порежьте, репу измельчите, изюм промойте, сложите в горшочки, пересыпьте сахаром. Сметану доведите до кипения, залейте ею овощи и поставьте в духовку.

«Сеньор Помидор»

Требуется: *1,5 кг некрупных помидоров, 15 яиц, 1 ст. молока, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, соль, зелень.*

Способ приготовления. Яйца хорошо взболтайте с молоком, посолите. Лук обжарьте на масле и введите в яичную массу.

Помидоры сложите в горшочки, залейте яичной массой и поставьте в духовку запекаться. Перед подачей к столу посыпьте зеленью.

«Заячья тайна»

Требуется: *1 кочан капусты, 3 моркови, 2 луковицы, 7 яиц, 1 ст. молока, 1 ст. растительного масла, соль.*

Способ приготовления. Мелко нашинкуйте капусту и морковь, обжарьте на растительном масле, добавьте лук и поджарьте до готовности. Яйца взболтайте с молоком и солью. Капусту сложите в горшочки, залейте яичной смесью, перемешайте, поставьте в духовку и запеките.

«Дружная семейка»

Требуется: *2 кабачка, 4 патиссона, 400 г тыквы, 1 л сливок, 100 г сахара, 100 г муки, соль.*

Способ приготовления. Овощи мелко нарежьте, перемешайте и выложите в горшочки. Сливки вскипятите с сахаром, залейте ими овощи и поставьте в духовку. За 10 минут до полной готовности введите в каждый горшочек муку, разведенную в небольшом количестве холодной воды.

«Багровый закат»

Требуется: *1 кг свеклы, 4 луковицы, ½ ст. растительного масла, 1 банка майонеза, 4 ст. л. уксуса, лавровый лист, соль.*

Способ приготовления. Свеклу почистите, натрите на крупной терке. Лук обжарьте на растительном масле, добавьте свеклу, потушите с уксусом и лавровым листом. Уложите в горшочки слоями, равномерно поливая майонезом, и поставьте в духовку.

«Картофельные сундучки»

Требуется: *10 шт. картофеля правильной формы, 1 л бульона, 0,5 кг мясного фарша, 1 ст. риса, 3 луковицы, зелень, перец, соль.*

Способ приготовления. Картофель почистите, срежьте с одного конца верхушку, а сердцевину аккуратно выскоблите ложечкой, ножом или специальным инструментом. Фарш смешайте с рисом, мелко порезанным луком, посолите, поперчите и начините им картофель. Сложите картофель в горшочки, накройте «крышечками», залейте горячим бульоном и поставьте в духовку. За 5 минут до готовности посыпьте зеленью.

«Глаз циклопа»

Требуется: *15 шт. крепких помидоров, 15 яиц, 50 г брынзы, киндза, соль.*

Способ приготовления. С помидоров срежьте верхушку, острой чайной ложечкой выскоблите сердцевину, в каждый помидор выпустите по одному яйцу, посолите, посыпьте брынзой, измельченной киндзой и накройте срезанной верхушкой.

Аккуратно положите в горшочки помидоры, поставьте в духовку и запекайте до готовности яиц.

«Оранжевое небо»

Требуется: *1 кг моркови, 200 г творога, 100 г сливочного масла, 0,5 л молока, 100 г сахара, 50 г изюма, 50 г грецких орехов, мускатный орех.*

Способ приготовления. Творог разотрите с сахаром, грецким орехом, сливочным маслом, добавьте мускатный орех. Морковь натрите на терке, смешайте с изюмом, перемешайте с творогом, выложите в горшочки. Залейте горячим молоком и поставьте в духовку.

«Мальвина»

Требуется: *0,5 кг тыквы, 1 кг яблок, 100 г сливочного масла, 0,5 л сливок, 100 г сахара, ¾ ст. манной крупы.*

Способ приготовления. Тыкву нарежьте брусочками, обжарьте в сливочном масле, яблоки нарежьте дольками. Уложите слоями в горшочки, пересыпьте сахаром, залейте горячими сливками и поставьте в духовку. За 5 минут до готовности всыпьте тонкой струйкой манную крупу и перемешайте.

Раздел III
Блюда из рыбы

«Тихий омут»

Требуется: *1,5 кг сома, 4 ст. пшеничной крупы, 5 луковиц, 2 ст. уксуса, 1 ст. растительного масла, 100 г муки, соль, черный перец.*

Способ приготовления. Разделайте сома, нарежьте кусками, посолите, поперчите. Лук нарежьте кольцами, половину количества перемешайте с рыбой, залейте уксусом и оставьте на 1 час. Остальной лук обжарьте на растительном масле, отложите, потом достаньте куски рыбы, обваляйте в муке и слегка обжарьте. Положите в горшочки сначала луковые кольца из маринада, потом обжаренную рыбу, сверху тот же лук, всыпьте промытую крупу, на нее положите обжаренный лук, посолите, залейте кипятком и поставьте в духовку.

«Рыбушка»

Требуется: *1 кг пресноводной рыбы, 8 картофелин, 1 луковица, 1 морковь, лавровый лист, укроп, соль.*

Способ приготовления. Разделайте рыбу, уложите на дно горшочков, сверху положите нарезанный кубиками картофель, залейте водой и поставьте в духовку. Когда содержимое горшочков закипит, положите нарезанные лук и морковь, соль, лавровый лист, укроп и варите до готовности.

«Океан»

Требуется: *1 кг мойвы, 2 кабачка, 150 г муки, 2 банки майонеза, 200 г растительного масла, 2 луковицы, 2 моркови, соль, черный перец.*

Способ приготовления. Разделайте мойву, посолите, поперчите, обваляйте в муке, обжарьте на растительном масле. Кабачки порежьте соломкой, посыпьте мукой и солью и тоже обжарьте.

Отдельно обжарьте лук с морковью. Уложите в горшочки слоями рыбу, кабачки с луком и морковью, каждый слой полейте майонезом и поставьте в духовку.

«Красное море»

Требуется: *1,5 кг ставриды, 10 луковиц, 10 шт. моркови, 1 л томата, 1 ст. растительного масла, 1 ст. уксуса, 100 г муки, черный перец, лавровый лист, соль.*

Способ приготовления. Ставриду разделайте, нарежьте кусками, посолите, поперчите, обваляйте в муке и зажарьте в растительном масле. Отдельно спассеруйте лук с морковью, разбавьте частью томата, положите лавровый лист, перец, влейте уксус и проварите. Уложите куски рыбы в горшочки, переложите заправкой, залейте горячим томатом и поставьте в духовку на 2–2,5 часа.

«Важный» судак

Требуется: *1 кг судака, 3 ст. риса, 1 банка майонеза, 2 луковицы, 4 ст. л. топленого масла, черный перец, соль.*

Способ приготовления. Разделайте судака, выньте кости, посолите, поперчите и замаринуйте в майонезе на 1 час. Рис замочите в воде. Лук нашинкуйте кольцами и обжарьте на масле.

Сложите в горшочки кусочки судака, засыпьте рисом, а сверху положите луковые кольца, посолите, залейте кипятком и поставьте в духовку.

Налим «по-царски»

Требуется: *2 кг налима, 500 г сушеных грибов, 2 луковицы, 1 морковь, лавровый лист, зелень укропа, соль.*

Способ приготовления. Разделайте и нарежьте кусками налима.

Грибы тщательно промойте и замочите на 1 час в холодной воде. Сложите в горшочки рыбу вперемешку с грибами, посолите, положите нарезанные кружочками лук и морковь, лавровый лист, залейте водой и поставьте в духовку. За 5 минут до готовности посыпьте укропом.

«Легкий бриз»

Требуется: *1,5 кг путассу, 8 яиц, 2 ст. молока, 200 г муки, ½ ст. растительного масла, зелень укропа, соль.*

Способ приготовления. Выньте из путассу хребет и нарежьте ее на куски, посолите, обваляйте в муке и поджарьте на растительном масле. Смешайте яйца с молоком, добавьте муку, нарезанный укроп, посолите. Уложите путассу в горшочки, влейте яично-молочную массу, поставьте в духовку и запеките.

«Завтрак водяного»

Требуется: *1 кг карасей, 700 г сметаны, 5 луковиц, 2 моркови, 100 г морской капусты, 100 г топленого масла, 200 г муки, соль.*

Способ приготовления. Почистите и выпотрошите карасей, посолите, нарежьте на куски, обваляйте в муке и обжарьте в топленом масле. Сметану вскипятите, всыпьте нарезанные кружочками лук и морковь, муку, разведенную в небольшом количестве холодной воды, и немного проварите. Кусочки рыбы сложите в горшочки, залейте горячей сметаной и поставьте в духовку. За 5 минут до готовности посыпьте морской капустой.

«Емелино счастье»

Требуется: *2 кг щуки, 6 картофелин, 3 луковицы, 1 морковь, 1 яйцо, зелень, соль.*

Способ приготовления. Почистите щуку, отделите филе от костей и головы. Филе 3 раза пропустите через мясорубку, (в третий раз вместе с луком), перемешайте фарш с яйцом, посолите и сформируйте небольшие шарики. Из головы с костями сварите бульон. Картофель нарежьте мелкими кубиками, нашинкуйте лук и морковь, все перемешайте. Уложите на дно горшочков слой овощей, потом рыбные шарики, потом опять овощи, и так до заполнения горшочков. Залейте горячим бульоном и поставьте в духовку.

«По щучьему велению»

Требуется: *1 кг икры сазана или щуки, 3 яйца, 4 луковицы, 100 г растительного масла, соль.*

Способ приготовления. Осторожно выньте икру из рыбы, выложите в неметаллическую посуду и взбейте вилкой, чтобы удалить пленки; посолите. Лук измельчите, смешайте с растительным маслом, перемешайте с икрой, положите туда же яичные желтки. Белки яиц взбейте в пену и осторожно введите в икру. Переложите массу в горшочки, поставьте в духовку и запекайте.

«Глубинный»

Требуется: *1 кг камбалы, 2 луковицы, 2 моркови, 4 шт. болгарского перца, 0,5 л томатного сока, 0,5 ст. растительного масла, лавровый лист, черный перец горошком, соль.*

Способ приготовления. Камбалу почистите, если мелкая, используйте целиком, крупную нарежьте кусками, посолите, обжарьте в растительном масле. Лук, морковь, перец мелко порежьте. Камбалу уложите в горшочки, пересыпая овощами, положите лавровый лист, перец горошком, посолите и залейте горячим томатным соком, поставьте в духовку и запекайте.

«Русалочка»

Требуется: *1 кг стерляди, 1 кг лука, 2 ст. молока, 2 ст. уксуса, 1 банка майонеза, соль.*

Способ приготовления. Стерлядь порежьте кусками и

замочите в молоке на 1 час. Лук порежьте кольцами, замочите в уксусе.

Сложите в горшочки слоями стерлядь и лук, каждый слой залейте майонезом и поставьте в духовку.

«Сюрприз»

Требуется: *1 кг мелкой путассу, 1,5 ст. риса, 5 яиц, 5 луковиц, 100 г топленого масла, лавровый лист, соль.*

Способ приготовления. Отрежьте у путассу голову и осторожно, не разрезая брюшка, выньте кишки. Удалите черную пленку внутри брюшка и промойте рыбу. Рис отварите, яйца сварите вкрутую, измельчите и смешайте с рисом. Лук обжарьте на растительном масле и тоже добавьте в фарш, посолите.

Начините этой смесью брюшко каждой путассу, аккуратно сложите рыбу в горшочки, подсолите, положите лавровый лист, залейте горячей водой и поставьте ненадолго в духовку.

«Кутум в тине»

Требуется: *1 кг кутума, 3 яйца, 100 г муки, 1 ст. растительного масла, 1 ст. молока, 1 кг капусты, 2 луковицы, 2 моркови, соль.*

Способ приготовления. Кутума почистите, нарежьте кусками, посолите, обваляйте в муке и поджарьте на растительном масле.

Капусту мелко нашинкуйте, поджарьте на растительном масле, посолите, добавьте мелко нарезанные лук и морковь и потушите. Сложите в горшочки капусту и рыбу слоями. Яйца взбейте с молоком, добавьте соль и залейте этой смесью рыбу с капустой. Поставьте в духовку и запекайте.

«Блондин»

Требуется: *1,5 кг хека, 1 л молока, 200 г муки, 0,5 ст. растительного масла, 2 луковицы, 1 морковь.*

Способ приготовления. Разделайте хек и нарежьте кусками, посолите, обваляйте в муке и обжарьте в растительном масле.

Сложите рыбу в горшочки, засыпьте нарезанные лук с морковью, залейте горячим молоком и поставьте в духовку. За 10 минут до готовности рыбы введите муку, разведенную в

небольшом количестве холодной воды.

«Трезубец»

Требуется: *1 кг свежей сельди, 2 картофелины, 2 соленых огурца, ½ ст. огуречного рассола, 2 луковицы, 1 морковь, лавровый лист, укроп, соль.*

Способ приготовления. Разделайте сельдь, нарежьте ее небольшими кусками, сложите в горшочки, сверху положите нарезанный мелкими кубиками картофель, залейте водой, посолите и поставьте в духовку. Когда рыба с картофелем закипит, добавьте мелко нарезанный лук, морковь, нарезанную кружками, лавровый лист. Через 1 час положите мелко нарезанные соленые огурцы, влейте огуречный рассол, посыпьте укропом и поставьте в духовку еще на 20 минут.

Раздел IV
Молочно-яичные блюда

«Белоснежка»

Требуется: *10 яиц, 1 л сметаны, 100 г сыра, соль.*

Способ приготовления. Налейте в горшочки на ¾ сметаны, осторожно выпустите в нее яйца, посолите и поставьте в разогретую духовку. Когда яйца начнут твердеть, долейте сметану, посыпьте тертым сыром и запекайте, пока сыр не расплавится.

«Башня»

Требуется: *1 круглый каравай хлеба, 15 яиц, 100 г сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Отделите желтки от белков, белки посолите и взбейте в крепкую пену. Хлеб нарежьте кружками по форме горшочков, в середине сделайте углубление, смочите кружки в молоке, посолите и обжарьте в сливочном масле.

Сложите хлебные кружки один на другой в горшочки, в углубление каждого из них положите сырой желток, залейте взбитым белком, поставьте в духовку и запекайте.

«Снегурочка»

Требуется: *1 кг творога, 0,5 л сливок, 1 ст. изюма, 200 г сахара, 5 яиц, ваниль.*

Способ приготовления. Разотрите желтки с сахаром, смешайте с творогом, разомните до однородной массы, добавьте изюм, ванилин, разбавьте холодными сливками. Белки взбейте в крепкую пену и осторожно введите в творожную массу. Выложите в горшочки и запекайте в духовке.

«Айсберг»

Требуется: *400 г сыра, 15 яиц, 200 г сметаны, 200 г муки, соль.*

Способ приготовления. Натрите мелко сыр, разотрите с желтками. Сметану смешайте с мукой, посолите, добавьте сыр с желтками, перемешайте в однородную массу. Белки хорошо взбейте, осторожно примешайте к сырной массе, выложите в горшочки, поставьте в духовку и запеките.

«Чиполлино»

Требуется: *10 яиц, 1 ст. молока, 100 г муки, 4 луковицы, 100 г зеленого лука, 100 г черемши, ½ ст. топленого масла, соль.*

Способ приготовления. Яйца разбейте, влейте молоко, добавьте муку, посолите и перемешайте. Топленое масло растопите, обжарьте на нем мелко нарезанный репчатый лук, зеленый лук, черемшу, перемешайте с яичной массой. Влейте эту массу в горшочки и поставьте в разогретую духовку.

«Морской царь»

Требуется: *2 кг малосольной сельди, 15 яиц, 200 г муки, 1 ст. молока, 1 ст. уксуса, 4 луковицы, соль.*

Способ приготовления. Разделайте сельдь, уберите кости, проверните через мясорубку 2 раза. Лук замочите на 30 минут в уксусе, потом тоже проверните через мясорубку, смешайте с сельдью. Яйца взбейте с молоком и мукой, посолите, смешайте с селедочной массой и вылейте в горшочки. Поставьте в разогретую духовку и запекайте.

«Лужи»

Требуется: *4 ст. риса, 12 яиц, 2 помидора, 1 банка майонеза, соль.*

Способ приготовления. Отварите и промойте рис. Складывайте в горшочки так: слой майонеза, слой посоленного риса, слой майонеза, затем выпускайте осторожно сырое яйцо, засыпайте опять слой риса, потом слой майонеза, и так до заполнения горшочка. Сверху положите нарезанный помидор, залейте майонезом и поставьте в духовку.

«Розовый восход»

Требуется: *700 г творога, 300 г сметаны, 1 кг яблок, 150 г сахара, ванилин.*

Способ приготовления. Творог протрите через сито, добавьте сахар, сметану, ванилин. Яблоки очистите, тонко нарежьте, пересыпьте сахаром. Выложите в горшочки слоями творог с яблоками и запеките в духовке.

«Фермер»

Требуется: *10 яиц, 0,5 л молока, 100 г топленого масла, 1 кг мелких грибочков, 2 луковицы, соль.*

Способ приготовления. Обжарьте грибочки на топленом масле с луком, посолите. Яйца перемешайте с молоком и мукой, посолите. Залейте в горшочки яичную массу, положите туда же грибы, поставьте в духовку и запеките.

«Анюткина минутка»

Требуется: *1 л молока, 300 г вермишели, 4 ст. л. сахара, 1,5 ст. абрикосового варенья, 50 г сливочного масла.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко, добавьте в него сахар, сироп от варенья. Вермишель засыпьте в горшочки на 2/3, залейте горячим молоком, перемешайте и поставьте в духовку. Когда вермишель будет готова, положите в нее дольки абрикоса и сливочное масло.

«Восток»

Требуется: *10 яиц, 300 г брынзы, 1 ст. молока, 100 г муки,*

киндза, 6 зубчиков чеснока, соль.

Способ приготовления. Брынзу натрите на крупной терке. Яйца немного взбейте веничком, муку разведите молоком, смешайте с яйцами, посолите. Добавьте в смесь натертую брынзу, измельченный чеснок и киндзу, перемешайте. Залейте смесь в горшочки, поставьте в разогретую духовку и запеките.

«Крапинки»

Требуется: *15 яиц, 1 ст. молока, 1 банка зеленого горошка, 1 банка консервированной кукурузы, 1 ст. красной фасоли, соль.*

Способ приготовления. Отварите красную фасоль, из банок горошка и кукурузы слейте жидкость. Яйца хорошо взбейте, добавьте соль, молоко. Смешайте хорошо яичную массу и овощи, перелейте в горшочки и поставьте в разогретую духовку.

Раздел V
Каши

«Дядюшка»

Требуется: *4 ст. гречневой крупы, 200 г сала, 2 луковицы, соль.*

Способ приготовления. Гречневую крупу переберите, слегка поджарьте на сковороде, залейте кипятком, слейте эту воду, выложите крупу в горшочки на ¾ высоты. Сало нарежьте квадратиками, слегка обжарьте, добавьте мелко нарезанный лук, обжарьте вместе с ним. Положите сало с луком в горшочки, перемешайте, посолите, залейте кипятком до края горшочка и поставьте в духовку.

«Впрок»

Требуется: *4 ст. гречневой крупы, 200 г мясного фарша, 100 г маргарина, 2 луковицы, соль.*

Способ приготовления. Переберите, подсушите на сковородке гречневую крупу, промойте ее горячей водой. Растопите маргарин, поджарьте лук вместе с фаршем. Сложите в горшочки слоями гречку и фарш на ¾ высоты горшочков, посолите, залейте кипятком на всю высоту горшочков и поставьте в духовку.

«Толстяк»

Требуется: *4 ст. гречневой крупы, 8 яиц, 2 ст. сметаны, 1 соленая сельдь, соль.*

Способ приготовления. Сельдь очистите от кожи и костей, нарежьте как можно мельче. Сваренную заранее гречку перемешайте со сметаной, измельченной сельдью. Яйца взбейте, посолите, перемешайте с гречкой, выложите массу в горшочки и запеките в духовке.

«Снеговик»

Требуется: *3 ст. риса, 1 л молока, 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 1 ст. изюма, соль.*

Способ приготовления. Рис переберите и замочите в холодной воде на 30 минут. Затем промойте, смешайте с изюмом и заполните горшочки на 2/3. Молоко вскипятите с сахаром, солью и сливочным маслом, залейте им рис до края горшочка и поставьте в духовку.

«Зернышко»

Требуется: *3 ст. пшена, 150 г сала, 1 луковица, 1 морковь, соль.*

Способ приготовления. Переберите и промойте пшено. Сало слегка обжарьте, потом засыпьте нарезанные лук с морковью и обжарьте вместе. Перемешайте пшено с поджаркой, заложите в горшочки на ¾ высоты, посолите, залейте кипятком и поставьте в духовку.

«Завтрак сэра»

Требуется: *4 ст. овсяных хлопьев, 500 г грибов, ½ ст. оливкового масла, 2 луковицы, соль.*

Способ приготовления. Мелко порежьте грибы, поджарьте на оливковом масле с мелко нарезанным луком, посолите. Овсяные хлопья выложите в горшочки, смешайте с поджаренными грибами, посолите (проследите, чтобы горшочки были заполнены наполовину), залейте горячей водой и поставьте в духовку.

«Дюймовочка»

Требуется: *1 ст. манной крупы, 1 л молока, 8 яиц, 150 г сахара, 50 г сливочного масла, 100 г изюма, 100 г орехов, ванилин.*

Способ приготовления. Вскипятите молоко, растворите в нем сахар, всыпьте тонкой струйкой манную крупу, добавьте сливочное масло и сварите кашу, охладите ее. Белки отделите от желтков, желтки вмешайте в остывшую кашу, добавьте промытый изюм, измельченные орехи, ванилин. Белки взбейте в крепкую пену и осторожно вмешайте в кашу. Переложите массу в горшочки и поставьте в нагретую духовку.

«Бычок»

Требуется: *4 ст. гречневой крупы, 0,5 кг говяжьей печени, ½ ст. растительного масла, 3 луковицы, соль.*

Способ приготовления. Порежьте небольшими кусочками печень, посолите, обжарьте в растительном масле с луком, затем измельчите в мясорубке. Гречневую крупу переберите, подсушите на сковороде, промойте горячей водой и смешайте с печеночным фаршем. Выложите массу в горшочки на ¾, залейте кипятком до края горшочков, посолите и поставьте в духовку.

«Нежность»

Требуется: *1 л молока, 1 ст. манной крупы, 1 кг персиков, 150 г сахара.*

Способ приготовления. Очистите персики от кожицы, нарежьте дольками, сложите в горшочки, пересыпьте сахаром, залейте горячим молоком и поставьте на 20 минут в разогретую духовку. Потом выньте, всыпьте тонкой струйкой манную крупу, перемешайте и поставьте в духовку до загустения.

«Ева»

Требуется: *2 кг яблок кислых сортов, 400 г сахара, гвоздика.*

Способ приготовления. Удалите из яблок сердцевину, порежьте на четвертинки, уложите слоями в горшочки, каждый слой пересыпьте сахаром, добавьте гвоздику и поставьте томиться в разогретую духовку.

«Вишневый сад»

Требуется: *2 кг вишни, 400 г муки, 0,5 л сливок, 200 г сахара, соль.*

Способ приготовления. Выньте из вишен косточки. В муку добавьте воду, немного сахара, соль, замесите крутое тесто.

Дайте тесту 30 минут постоять, затем не очень тонко раскатайте и вырежьте круги по форме горшочков. Сложите в горшочки слоями: круг из теста, слой вишни, пересыпанный сахаром, опять тесто, и так до заполнения горшочков. Залейте горячими сливками и поставьте в духовку.

«Пекин»

Требуется: *3 ст. риса, 0,5 л томата, ½ ст. растительного масла, 4 луковицы, 4 моркови, 2 головки чеснока, соль.*

Способ приготовления. Замочите рис на 30 минут в холодной воде. Потом промойте его, подсолите, сложите в горшочки до половины высоты, залейте горячей водой на ¾ и поставьте в духовку. Разогрейте растительное масло в неглубокой кастрюле, обжарьте на нем лук и морковь, залейте томатом, добавьте измельченный чеснок и проварите 7 минут. Когда рис в горшочках будет почти готов, вылейте на него томатную массу, перемешайте и готовьте еще 10 минут.

«Мозги набекрень»

Требуется: *4 ст. гречневой крупы, 0,5 кг мозгов, ½ ст. оливкового масла, 100 г муки, 3 луковицы, соль.*

Способ приготовления. Переберите гречневую крупу, подсушите ее на сковороде, промойте горячей водой, сложите в горшочки на ¾ высоты, посолите, залейте горячей водой и поставьте в духовку. Промойте мозги, удалите с них пленку, порежьте небольшими кусочками, обваляйте в муке, посолите и поджарьте в оливковом масле. Потом отдельно обжарьте лук, перемешайте с мозгами. Когда гречневая крупа будет почти готова, добавьте в горшочки мозги с луком и готовьте еще 10 минут.

«Рыжик»

Требуется: *3 ст. пшена, 500 г тыквы, ½ ст. растительного масла, 2 луковицы, соль.*

Способ приготовления. Переберите и промойте пшено. Тыкву нарежьте брусочками, посолите, обжарьте в растительном масле, следом обжарьте лук. Перемешайте овощи с пшеном, сложите в горшочки на ¾ высоты, посолите, залейте горячей водой и поставьте в духовку.

«Мантия короля»

Требуется: *3 ст. риса, 1 л молока, 500 г сушеного чернослива, 150 г сахара.*

Способ приготовления. Переберите и замочите рис в холодной воде на 30 минут. Чернослив хорошо промойте, удалите косточки, если есть, и замочите на 1 час в холодной воде.

Сложите в горшочки на ¾ высоты рис, перемешав его с черносливом, добавьте сахар, сливочное масло и залейте горячим молоком. Поставьте в разогретую духовку. Приятного аппетита!

100 рецептов приготовления окорочков

В современной кухне среди мясных блюд, безусловно, лидируют куриные окорочка. «Ножки» очень быстро и легко завоевали всеобщую любовь и популярность. Это объясняется, в первую очередь, тем, что окорочка просты и удобны в приготовлении. А в последнее время и гораздо доступнее по цене.

В любой семье, когда готовилась курица, окорочка были предметом спора и соперничества за право их поедания. Но ног у курицы, как известно, только две, поэтому не каждому желающему доставалась ароматная и аппетитная куриная ножка.

Но сейчас, когда можно купить практически все – были бы деньги, куриные окорочка перестали быть роскошью. Теперь совсем не обязательно покупать целую курицу только ради двух окорочков. Так что куриных «ножек» на Вашем столе может оказаться именно столько, сколько потребуется Вам для настоящего наслаждения.

Окорочка можно с уверенностью назвать блюдом быстрого приготовления. В целом, 15–20 минут достаточно для того, чтобы окорочка хорошо прожарились. В стремительный век работающих жен это немаловажно, согласитесь.

К тому же необходимо поддержать некоторых мужчин в их кулинарных начинаниях. А они хотят немногого: «чтобы из мяса – это раз, очень вкусно – это два, на все 15 минут – это три». До появления окорочков угодить таким мужчинам и помочь женщинам спасти многочисленных гостей от голодной смерти

было очень сложно. Но с появлением окорочков на прилавках такие проблемы исчезли.

Еще одним безусловным достоинством окорочков является их сытность и питательность. Может быть, они не для тех, кто считает каждый грамм съеденных продуктов и прибавляет их к собственному весу, а после этого жутко страдает от угрызений совести.

Но если Вы все-таки не в силах отказаться от куриных окорочков и при этом заботитесь о фигуре, мы предлагаем Вам несколько рецептов их диетического приготовления.

В нашей книге Вы сможете найти рецепты, уже завоевавшие популярность в народе, а также абсолютно новые, авангардные советы на любой вкус, рецепты лучших соусов к окорочкам, которые придадут этому блюду изумительный вкус и аромат.

Приятного аппетита!

Раздел I

«Неожиданные гости»

Требуется: *3–4 куриных окорочка, 2 лимона, 5 зубчиков чеснока, 5 помидоров, 3 луковицы, 50 г плавленного сыра, соль, красный и черный перец, 2 шт. гвоздики, 1 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Окорочка разморозьте и промойте.

Разделите каждый окорочок на две части. Чеснок очистите, натрите на мелкой терке. После этого обработайте каждый кусочек куриного мяса чесноком, посолите и поперчите по вкусу. Гвоздику размельчите и посыпьте ею окорочка.

Духовку разогрейте. Противень смажьте сливочным маслом и уложите на него приготовленные окорочка, поставьте в духовку и уменьшите огонь. Жарьте окорочка около 15 минут. Затем прибавьте огня. Через минуту на окорочках появится румяная корочка, выньте противень из духовки.

Выдавите сок из лимонов и полейте им окорочка. Помидоры промойте холодной водой и порежьте кружочками толщиной в 1 см. Лук очистите и порежьте кольцами. Уложите нарезанные помидоры и кружочки лука на окорочка. Плавленный сыр натрите на крупной терке и посыпьте им.

Снова поставьте противень в духовку. Если она уже успела остыть, то включите ее на слабый огонь. Как только сыр расплавится, достаньте окорочка из духовки.

«Гукетль»

Требуется: *3–4 куриных окорочка, 4 луковицы, 5 зубчиков чеснока, 1 ст. очищенных грецких орехов, 1,5 ст. сметаны, 2 ст. л. маргарина, 3 лавровых листа, 1 пучок укропа, корень петрушки, 1 ч. л. муки, соль, перец горошком, черный молотый перец.*

Способ приготовления. Окорочка разморозьте, промойте водой и порежьте на средние кусочки. Натрите их солью. Маргарин растопите на сковороде и обжарьте окорочка с обеих сторон.

После этого сложите мясо в кастрюлю и добавьте туда горячей воды, что окорочка были только покрыты водой. Доведите до кипения и продолжайте тушить на слабом огне.

Лук очистите и порежьте полукольцами. Обжарьте их на маргарине, который остался от обжаривания окорочков.

Незадолго до готовности добавьте в кастрюлю обжаренный лук, чеснок, очищенный и натертый на терке, а также мелко нарезанный укроп.

Корень петрушки очистите, порежьте тонкими кружочками и засыпьте в кастрюлю. В завершение добавьте специи: соль, перец и лавровый лист. Все перемешайте и тушите на слабом огне до полной готовности.

Орехи пропустите через мясорубку и смешайте со сметаной.

Влейте соус в кастрюлю с тушенными окорочками и все перемешайте. Доведите блюдо до кипения.

Муку разведите в небольшом количестве теплой воды, затем смешайте соус со стаканом воды. Разотрите муку хорошенько, чтобы не было комочков. Влейте полученную смесь в кастрюлю с куриным мясом. Снова все перемешайте и доведите до кипения.

После этого снимите окорочка с огня, выложите на блюдо и охладите.

«Медово-ореховое чудо»

Требуется: *3–4 куриных окорочка, 3 ст. л. подсолнечного масла, 1,5 ст. л. маргарина или сливочного масла, 4 ст. л. меда, 3 ч. л. сухого белого вина, 0,5 ст. толченого ореха (грецкие или земляные), 1 ч. л. молотого имбиря.*

Способ приготовления. В небольшой кастрюльке растопите сливочное масло или маргарин и добавьте туда мед. Уже хорошо промытые окорочка начините этой смесью. Для этого сделайте небольшие, но глубокие надрезы-проколы, которые и будут заполняться маслом с медом. Оставшуюся массу смешайте с любым белым сухим вином и натрите полученной жидкостью все окорочка. После этого обжарьте их на подсолнечном масле.

Перед подачей к столу выложите окорочка на большое красивое блюдо и обсыпьте мелко порубленными орешками и имбирем.

«Итальянское торжество»

Требуется: *4–5 окорочков, 6 помидоров, 150 г оливок (маслин), 3–4 зубчика чеснока, 7 ст. л. растительного масла, веточки петрушки или сельдерея, 3 листика шалфея, 2 ч. л. соли.*

Способ приготовления. Очистите и мелко порежьте чеснок, обжарьте его на сковородке в растительном масле. После того как чеснок станет коричневого цвета, извлеките его из масла, а вместо него положите туда промытые окорочка, разрезанные на более мелкие куски. Пока окорочка подрумяниваются, обдайте кипятком свежие помидоры, чтобы кожица с них легко снималась. Мелко порежьте томаты и оливки, посолите, добавьте листочки шалфея, подсолнечного масла и тушите все овощи вместе при непрерывном помешивании около 5-10 минут. Получившуюся овощную икру выложите к куриным окорочкам подержите ее под крышкой еще 20 минут до готовности. Перед подачей к столу украсьте курицу веточками петрушки или любой другой зелени, а по краям кушанья тоже разложите оливки.

«Гриль по-американски»

Требуется: *4 окорочка, 100 г муки, 0,5 ст. молока, 2 яйца, 1 ч. л. разрыхлителя. 0,5 ч. л. соли, 1 л оливкового масла.*

Способ приготовления. Взбейте яйца с солью, постепенно вливая в них молоко. В эту смесь добавьте просеянную вместе с разрыхлителем муку. Промытые и слегка подсушенные куриные окорочка разрежьте каждый на 4 части. Натрите солью подготовленные куски курицы, а затем обмакните их по очереди в тесте из яиц и муки. Затем обжарьте окорочка во фритюрнице в течение 10–15 минут. Вместо этого можете также использовать обычную кастрюлю с большим количеством хорошо разогретого оливкового масла. Не забывайте периодически переворачивать окорочка! В качестве гарнира для этого блюда приготовьте салат из капусты с кукурузой и крабовыми палочками или из зеленого салата с помидорами.

«Завтрак европейца»

Требуется: *4 куриных окорочка, 0,5 ст. муки, 1–2 яйца, 6 ст. л. сливочного масла или маргарина, 3 ст. л. подсолнечного масла, 1 ст. панировочных сухарей, 1 ч. л. соли.*

Для гренок: 1 ст. молока, 5 яиц, 0,5 ч. л. соли, 2 ст. л. растительного масла, 100 г майонеза, 1 батон, укроп, петрушка, зеленый лучок.

Способ приготовления. Промойте куриные окорочка под холодной проточной водой и разделите их на небольшие одинаковые кусочки. В одной тарелке Вы должны смешать муку с солью, в другой – слегка взбитые яйца, а в третьей – панировочные сухари. Кусочки курицы обваляйте сначала в муке с солью, затем обмакните в яйце, а после этого – в панировочных сухарях. Смажьте противень подсолнечным маслом, выложите на него окорочка и поставьте их в предварительно хорошо разогретую духовку на 30–40 минут.

Эти окорочка можно подавать вместе с гренками. Взболтайте в глубокой тарелке молоко, одно яйцо и соль. Затем обмакните в этой смеси тонко порезанные ломтики батона (кстати, батон не обязательно должен быть свежим), и обжарьте их на растительном масле. Отварите оставшиеся 4 яйца и разрежьте их на равные по толщине кружочки. После того как гренки остынут, намажьте на них майонез, а сверху положите колечки из яиц. Гренки можно украсить также веточками укропа, лука, петрушки или мелко порезанной зеленью.

«Цыплята востока»

Требуется: *3–4 окорочка, 2 ст. риса, 0,5 ст. изюма, 100 г зелени (сельдерей, укроп и т. п.), 4 лавровых листочка, 100 г оливкового масла, 0,5 ч. л. соли, черный перец на кончике ножа, щепотка семян кориандра и гвоздики, 1 красный острый перчик.*

Способ приготовления. Вскипятите воду в кастрюле и бросьте туда лавровый лист, кориандр, гвоздику, перец, соль.

Промойте и разделите куриные окорочка на менее крупные кусочки, отваривайте их в этой воде с пряностями около 30 минут. Тем временем промойте рис и обжарьте его в оливковом масле в глубокой посуде. Затем в кастрюлю с рисом налейте 5 чашек бульона из-под окорочков и бросьте туда же изюм.

Вариться все это должно 15–20 минут с плотно закрытой крышкой. Когда же окорочка станут совсем мягкими, выньте их из бульона и отделите мясо от костей. Затем также обжарьте эти кусочки курицы на оливковом масле и перемешайте их с рисом. Такое остро-сладкое блюдо лучше всего украсить маленькими

веточками зелени.

«Сельская тушенка»

Требуется: *4 окорочка, 6–7 картофелин, 200 г шампиньонов, 1 ст. куриного бульона, 50 г свиного сала, 2 ст. л. сливочного или оливкового масла, 25 г измельченного кориандра.*

Способ приготовления. Промытые окорочка разделите на части, обваляйте их в смеси из муки, соли и перца и обжарьте в утятнице на сливочном масле. В это же время почистите картофель, снимите шкурку с шампиньонов и порежьте их. На сковороде растопите сливочное масло, положите туда порезанные грибы, целые очищенные картофелины и слегка обжарьте все вместе. Затем приготовленные овощи добавьтек окорочкам, посыпьте кориандром и залейте куриным бульоном. В хорошо разогретую духовку поставьте утятницу с плотно закрытой крышкой на 50–60 минут. Готовые окорочка украсьте ломтиками свиного сала, порезанной зеленью и кружочками свежего зеленого огурца.

Шашлык из окорочков «Веселый пикник»

Требуется: *5–6 окорочков, 1 л воды, 2 ст. л. уксуса, 1 ст. белого вина, 2 лимона, 5 помидоров, зелень укропа и петрушки.*

Способ приготовления. Окорочка разморозьте и хорошенько промойте водой. Порежьте окорочка на небольшие одинаковые кусочки, посолите. Замочите в растворе уксуса с водой (1 ст. л. на 1 кг мяса) на 30 мин.

Как и всякий другой, шашлык из окорочков жарится на раскаленных углях с помощью специальных приспособлений. При жарке сбрызгивайте шашлык белым вином, тогда он будет особенно сочным.

Лимон нарежьте кружочками, не очищая его. Так же порежьте помидоры. На блюдо с жареными окорочками выложите слой помидоров, засыпьте измельченной зеленью укропа и петрушки. Сверху украсьте блюдо лимоном.

«Мечта гурмана»

Требуется: *5–6 куриных окорочков, 4 зубчика чеснока, 3 небольших луковицы, 7 ст. л. кукурузного масла, 1 ст. л. сладкого*

красного перца, 1 лавровый лист, 120 г сухого красного вина, 2 ст. л. сметаны, 3 ч. л. меда, 30 г грецких орехов, 1 ст. л. яблочного уксуса, 2 ст. л. сушеных грибов.

Способ приготовления. Вымытые окорочка надрежьте в нескольких местах и натрите их солью и красным перцем. Затем отложите окорочка пропитаться на 15 минут. В это время на сковороду налейте кукурузное масло и обжарьте до золотистого цвета мелко порезанные лук и чеснок. В другой сковороде Вы так же слегка подрумяньте со всех сторон куриные окорочка.

После этого сложите их вместе с луком и чесноком, полейте все это красным сухим вином, яблочным уксусом, сметаной, добавьте к ним сушеные грибы, накройте сковороду крышкой и поставьте тушиться на медленном огне на 25–35 минут. Перед подачей к столу посыпьте окорочка толченым грецким орехом.

«Болгарская жар-птица»

Требуется: *4–5 куриных окорочков, 1,5 л мясного бульона, 4 луковицы, 400 г помидоров, 300 г моркови, 6 зубчиков чеснока, 0,5 ст. оливкового масла, 2 ст. л. муки, 0,5 ч. л. соли, перец или другие специи (имбирь, кориандр, гвоздика и т. п.) по вкусу.*

Способ приготовления. Куриные окорочка тщательно промойте и разделите на 8-10 кусочков. Обжарьте их на оливковом масле.

Теперь займитесь приготовлением томатного маринада. Для этого нашинкуйте морковь, очистите от кожицы помидоры, почистите лук и мелко его порежьте. Спассеруйте все овощи и добавьте к ним муку, соль, чеснок, перец (или другие специи). Залейте мясным бульоном и варите 10–15 минут. После этого опустите в маринад кусочки курицы и запекайте в горячей духовке в течение 40–50 минут. Готовое блюдо украсьте свежей зеленью и лимонными дольками.

«Воспоминания о франции»

Требуется: *2 окорочка, 2 л воды, 30 г сливочного масла или маргарина, ½ батона или любого другого пшеничного хлеба, 3 ст. л. толченого арахиса, 1 ст. л. соли, 1 банка консервированного зеленого горошка.*

Способ приготовления. Разрежьте окорочка на небольшие куски и слегка обжарьте их на сливочном масле. Затем отделите подрумянившееся мясо от костей и положите его в кипящую

кастрюлю с водой. Продолжайте варить курицу на медленном огне еще 20 минут.

Отлейте немного куриного бульона в небольшую емкость и замочите в нем кусочки белого хлеба. После того как они хорошо пропитаются, пропустите на мясорубке кусочки отварного мяса вместе с хлебом и толченым арахисом. Эту массу выложите обратно в бульон и прокипятите все вместе еще раз. Подайте к столу это блюдо с гренками, обжаренными на вытопленном курином жире, и с зеленым горошком.

«Полечка»

Требуется: *4–5 куриных окорочков, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 60 г топленого масла, 200 г говяжьей печени, ½ ст. молока, 200 г черствого белого хлеба, 1 ст. л. муки, ¾ ст. сметаны, 50 г панировочных сухарей.*

Способ приготовления. Хорошо промойте окорочка. Затем приготовьте фарш: намочите хлеб в молоке и проверните его через мясорубку вместе с печенью. Посолите и поперчите.

Теперь возьмите сырые яйца и отделите желтки от белков.

Желтки тщательно разотрите со сливочным маслом и перемешайте с фаршем. Отдельно взбейте белки до состояния густой сметаны. Чтобы легче было взбивать, бросьте туда щепотку соли. Взбитые белки тоже смешайте с фаршем.

Нафаршируйте окорочка под кожу. Для этого поднимите кожу с краев, сделайте небольшие надрезы по поверхности всего окорочка и слегка отделите кожу от мяса. Если потребуется, зашейте разрезы. Окорочка положите в сковороду с разогретым топленым маслом, сверху также не забудьте полить маслом, накройте сковороду крышкой и поставьте ее в разогретую духовку приблизительно на час. Готовые окорочка выньте из сковороды, а вместо них положите туда ложку муки, налейте стакан бульона, смешайте с вытопившимся куриным жиром, все вместе прокипятите и добавьте сметаны. Готовым соусом залейте фаршированные окорочка, чтобы они пропитались сметаной.

Перед подачей к столу разрубите окорочка на части, снова полейте соусом и посыпьте панировочными сухарями.

«Окорочка с раковыми шейками»

Требуется: *3–4 окорочка, 1 яйцо, ½ ст. молока, 2 луковицы, 2 ч. л. соли, перец на кончике ножа, тертый мускатный орех. Для*

соуса: 1,5 ст. л. муки, 2 ст. бульона, 1,5 ст. л. оливкового масла, 1 ст. сливок, ½ ст. л. шалфея, 1 ч. л. орешков (любых), кочан цветной капусты, 20 раковых шеек.

Способ приготовления. Хорошо промойте куриные окорочка, осторожно снимите кожу, не повредив ее. Мясо отделите от костей и прокрутите его через мясорубку. Поджарьте лук в масле до золотистого цвета и добавьте в него молоко, сырое яйцо, соль, перец, мускатный орех и смешайте все это с куриным мясом. Теперь заверните фарш в кожу от окорочков, зашейте и поставьте в духовку на противне. Жарьте фаршированные окорочка около 20–30 минут, но не забудьте периодически поливать их сверху жиром или сметаной.

Это блюдо очень хорошо будет сочетаться с соусом из цветной капусты и раков. Поверьте, Ваши усилия не пропадут даром. В бульон положите масло, муку и прокипятите все. Затем добавьте сливки, шалфей, толченые орехи, соль и снова все прокипятите. Теперь опустите в соус раковые шейки и кочан цветной капусты. Фаршированные окорочка полейте соусом и подавайте к столу.

«Сюрпризы в лимонном соусе»

Требуется: *1 окорочок, 500 г картофеля, 150 г грибов, 50 г сливочного масла или маргарина, 40 г сыра, ½ ч. л. соли. Для соуса: 2 ст. л. масла, 3 ст. л. муки, 50 г белого вина, ½ лимона, 2 ч. л. сахара, 3 желтка.*

Способ приготовления. Отварите куриные окорочка и освободите их от костей. В отдельной посуде отварите грибы.

Курицу и грибы порежьте небольшими кубиками. Отберите ровный и одинаковый по величине картофель, почистите его. Смажьте противень маслом и испеките картофель в духовке. Затем срежьте небольшую верхушку с каждой картофелины и выньте середину при помощи чайной ложки или ножа. При этом толщина стенок должна быть не меньше ½ см.

Для приготовления соуса смешайте муку с желтком, маслом, соком лимона, сахаром и белым вином. Тщательно все разотрите и соедините с порезанными кубиками курицей и грибами.

Полученной массой нафаршируйте подготовленный картофель, а сверху посыпьте тертым сыром. Снова поставьте это в духовку, пока сыр не покроется золотистой корочкой.

«Пещера одинокого дракона»

Требуется: *3–4 окорочка, 4 помидора, 4 картофелины, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 300 г тыквы, 2 ч. л. соли, 2 ч. л. лимонной цедры, 2 стручка красного перца, 6 ст. л. подсолнечного масла, 0,5 ст. кипяченой воды.*

Способ приготовления. Измельчите в миксере лук, чеснок, перец и цедру до консистенции кашицы, налейте в нее подсолнечного масла и разогрейте всю массу на сковороде.

После этого долейте в кашицу кипяченую воду и положите туда же чистые, промытые, разрезанные на небольшие кусочки куриные окорочка. Сковородку плотно накройте крышкой и оставьте париться на медленном огне около 20 минут.

Тем временем почистите картофель, помидоры, тыкву и порежьте их кубиками. Кубики должны быть небольшими. Их тоже выложите к окорочкам. Теперь Вам придется запастись терпением еще на полчаса, чтобы потушить все вместе до окончательной готовности.

«Птичье пюре»

Требуется: *1 окорочок, 3 яйца, 30 г сливочного масла, 5 небольших помидоров, 1 яблоко, 2 ст. л. майонеза, ¼ ч. л. перца, 1 ч. л. соли, 1 корень сельдерея, семена кориандра и шалфея.*

Способ приготовления. Куриный окорочок отварите в подсоленной воде с корнем сельдерея. Отделите мясо курицы от костей и проверните его трижды через мясорубку. В полученную массу добавьте майонез, сливочное масло, перец, соль и тщательно перемешайте. Переложите полученную массу в небольшую кастрюльку, полейте взбитым с солью и перцем яйцом и поставьте в горячую духовку на 15 минут. Перед подачей полейте пюре томатным соусом, который Вы заранее приготовите.

Возьмите помидоры, обварите их кипятком и подержите в этой воде несколько минут. Когда вода остынет, томаты выньте, очистите от кожуры и мелко порежьте. Яблоко тоже очистите от кожуры и натрите на терке. Мелко порезанный лук обжарьте до прозрачного цвета, добавьте яблоко, томаты, кориандр, шалфей, посолите. Пассеруйте их около 10–15 минут.

«Златовласка»

Требуется: *1 окорочок, 4 яйца, 100 г шампиньонов, 4 луковицы, 60 г острого кетчупа, 25 г сливочного масла, 30 г укропа.*

Способ приготовления. Отварной окорочок освободите от

костей и мелко порежьте соломкой. Шампиньоны так же порежьте соломкой и пожарьте вместе с луком на сливочном масле или маргарине. В еще не совсем готовые грибы добавьте курицу и продолжайте жарить до готовности. Затем влейте туда кетчуп, посолите и доведите до кипения. Тем временем на маленькой сковородке по отдельности приготовьте четыре яичницы из четырех яиц. На стол подайте курицу с грибами, сверху обложенную жареными яйцами и обильно обсыпанную измельченным укропом.

«Девичьи мечты»

Требуется: *5–6 небольших окорочков, 100 г картошки, ½ кг квашеной капусты, 75 г репчатого лука, 4 ст. л. сливочного масла, 100 г обезжиренной колбасы или сосисок, 100 г пшеничного хлеба, 1 банка майонеза, 30 г петрушки, 30 г киндзы, ½ ч. л. красного перца.*

Способ приготовления. Куриные окорочка промойте в холодной воде и отварите. Отделите кости от мяса и порежьте его вместе с кожей на мелкие кусочки. Порежьте кубиками белый хлеб и обжарьте его на сливочном масле (можно на маргарине).

В другой сковороде обжарьте на растительном масле мелко порезанный репчатый лук, петрушку, киндзу и нарезанную кубиками колбасу. Затем почистите картофель, порежьте его кубиками и слегка обжарьте. Обратите внимание, что кубики должны быть приблизительно одинакового размера.

Квашеную капусту мелко нашинкуйте, обжарьте на курином жире и посыпьте красным перцем. Разогрейте духовку, смажьте противень сливочным маслом или куриным жиром, затем переложите на него кусочки курицы, картофеля, колбасы, хлеба и капусты. Сверху все закройте слоем майонеза и запекайте в духовке 15–20 минут.

«Клюква в курице»

Требуется: *3–4 окорочка, 150 г пшеничного хлеба, 2 ст. клюквы, 100 г сахара, 50 г сливочного масла, 1 ч. л. соли, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Куриные окорочка тщательно промойте и очень аккуратно отделите от них кожу, в некоторых местах сделайте глубокие надрезы, до костей. Свежую клюкву подавите миксером (или проверните через мясорубку), засыпьте сахаром и оставьте постоять на час. В это время поджарьте на

сливочном масле порезанный кубиками хлеб. Когда клюква даст сок, осторожно смешайте ее с пожаренными хлебцами и не забудьте поперчить и посолить. Этим фаршем начините надрезы в окорочках, а затем поставьте их в духовку на 25–30 минут, постоянно поливайте их топленым маслом.

«Радость»

Требуется: *2–3 окорочка, 250 г лука, 300 г сметаны, 50 г сливочного масла, ½ ч. л. соли.*

Способ приготовления. Промойте окорочка, отварите и отделите их от костей. Порежьте мякоть курицы на мелкие кусочки и обжарьте их. В это время на другой сковородке обжарьте на сливочном масле порезанный репчатый лук, смешайте его со сметаной. После того как курица будет готова, залейте ее сметанным соусом и потушите еще 10–15 минут в закрытой сковороде.

«Котлеты по-казахски»

Требуется: *2 окорочка, 40 г риса, 1 яйцо, 250 г баранины, ½ ст. молока, 50 г сливочного масла, 50 г изюма, 4 луковицы, ¼ ч. л. перца, 10 г кориандра, ½ ч. л. соли, 60 г панировочных сухарей.*

Способ приготовления. Обработанные окорочка вместе с бараниной два раза прокрутите через мясорубку. Промойте рис и отварите его до полуготовности. Спассеруйте мелко нарезанный репчатый лук и добавьте его в рис. Приготовьте льезон. Смешайте молоко с яйцом и солью. Теперь в рис с луком налейте льезон, положите туда же мясо, промытый изюм, перец и кориандр. Все это хорошо перемешайте. Если масса получится очень жидкая, то добавьте побольше панировочных сухарей. Из готового фарша сделайте котлеты, выложите их на сковороду, залейте бульоном, накройте крышкой и парьте на слабом огне до готовности, т. е. 20–30 минут. К котлетам подайте маринованные ягоды и фрукты. Особенно хорошо это блюдо сочетается с брусничным или клюквенным вареньем.

«Старославянские котлеты»

Требуется: *1 окорочок (или 2 небольших), 1 яйцо, 150 г пшеничного хлеба, 150 г сливочного масла, 10 г молотого перца,*

15 г сельдерея или другой пряной зелени, 1 ч. л. соли, 300 г панировочных сухарей.

Способ приготовления. Мясо окорочков отбейте по всей поверхности, чтобы оно имело везде равную толщину, без разрывов. У Вас должно получиться равное количество больших и маленьких отбивных. Размягченное сливочное масло смешайте с мелко порубленной зеленью, скатайте его в небольшие шарики и поставьте в холодильник остудить.

На большую отбивную положите шарик масла и накройте его маленькой, причем концы большой заверните наверх. Затем добавьте специи, посолите получившуюся котлетку, обмакните ее сначала во взбитое яйцо, а затем – в панировочные сухари.

Сухарей должно быть много, для того чтобы масло не вытекало из котлет. Обжарьте котлеты в большом количестве масла или любого другого жира. В качестве гарнира подойдет картофель, жаренный во фритюрнице. Украсьте блюдо зеленым горошком, отварным яйцом и веточками зелени.

«Молдавские ножки»

Требуется: *3–4 куриных окорочка, ½ л молока, 50 г сливочного масла, 5–6 яиц, 1 ст. грецкого ореха, 100 г киндзы, 50 г любой другой зелени (петрушка, укроп, сельдерей и т. п.), перец на кончике ножа.*

Способ приготовления. Тщательно промойте окорочка и постарайтесь аккуратно отделить мясо от кожи. Еще раз промойте мясо и освободите его от костей. Мякоть курицы проверните через мясорубку, добавьте 1 яйцо, соль, перец, поджаренный на сливочном масле до золотистого цвета лук. Все перемешайте – и фарш готов. Затем приготовьте обычный омлет, но не забудьте добавить в него мелко порезанную киндзу.

Наполните кожу от окорочков слоем куриного фарша толщиной один сантиметр, сверху – слоем остывшего омлета с кинзой.

После этого положите еще один слой куриного фарша, а сверху смажьте его яичным желтком, смешанным с толченым грецким орехом. Следующим слоем будет опять омлет с кинзой.

Апофеозом этого многослойного произведения станет снова куриный фарш.

Накройте слои кожей, зашейте отверстия, чтобы содержимое не рассыпалось. Плотно заверните зашитые окорочка в целлофан, перевяжите нитками и опустите в кастрюлю с кипящей водой. Варите два часа на слабом огне. Затем остудите фаршированные

окорочка, осторожно снимите нитки, целлофан и нарежьте тонкими ломтиками толщиной в полсантиметра. Украсьте зеленью и фигурками, вырезанными из свежих огурцови отварных яиц.

«На скорую руку»

Требуется: *3 окорочка, 100 г топленого масла, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. соли, 12 г красного перца.*

Способ приготовления. Обработанные окорочка освободите от костей. Мясо отбейте специальным молотком-тяпкой, посолите с двух сторон, посыпьте красным перцем и обваляйте в муке.

Обжарьте отбивные в топленом масле или курином жире на хорошо разогретой сковороде до образования коричневато-золотистой корочки.

«Золотые яички»

Требуется: *2 окорочка, 60 г сливочного масла, 150 г сухарей белого хлеба, 5 яиц, 1 банка консервированных шпрот в масле, 1 ч. л. соли, ¼ ч. л. перца.*

Способ приготовления. Промытые окорочка отделите от костей и пропустите через мясорубку вместе с размоченным хлебом, солью и перцем. В эту массу добавьте сырое яйцо и масло, все тщательно перемешайте и разделите на части размером с детский кулачок, слегка приплюсните и положите в середину фарш чайной ложкой. Фарш приготовьте следующим образом: отварите яйца, порубите их и смешайте с растертыми шпротами, посолите.

Затем фаршированному мясу придайте форму куриных яиц, обмакните их сначала в сыром яйце, потом в белых сухарях, а затем снова в яйце. После этого выложите на противень, смазанный сливочным маслом, и поставьте в духовку на 20–25 минут. Подавайте к столу с дольками свежих помидоров с чесночком и обильно посыпьте рубленой зеленью петрушки и укропа.

«Изобилие»

Требуется: *4 окорочка, ½ кг кабачков, ½ кг помидоров, 250 г зеленого болгарского перца, 250 г гороха, 3 зубчика чеснока, 2*

луковицы, 1 ч. л. соли, 1 банка консервированной кукурузы, щепотка черного перца, 8 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Замочите горох в воде на 5–6 часов, а затем отварите его. Промойте окорочка и разрежьте каждый пополам. Стручки болгарского перца промойте в теплой воде, выньте зерна и прожилки, порежьте его соломкой. Томаты порежьте на дольки и также удалите все семена. Кабачки очистите от кожуры и уберите семечки с мякотью.

Лук и чеснок почистите и измельчите. Сначала слегка обжарьте куски курицы на подсолнечном масле в утятнице или в большой кастрюле, после этого добавьте лук и чеснок. Когда лук станет прозрачным, положите туда помидоры, нашинкованные кабачки и зеленый перец. Посолите блюдо по вкусу.

Тушите овощи с курицей в течение 50 минут под крышкой на слабом огне. За 10–15 минут до готовности положите в утятницу с овощами отварной горох и перемешайте.

«Тибетский монах»

Требуется: *3 куриных окорочка, 300 г чечевицы, 1–2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1/5 кг помидоров, 1 л куриного бульона, 250 г баклажанов, 3 ч. л. соли, ½ ч. л. черного молотого перца, 5 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. гвоздики, 1 ч. л. кориандра, немного зелени петрушки, мяты, лука.*

Способ приготовления. Замочите в воде чечевицу приблизительно на 10 часов. Куриные окорочка промойте и разрежьте на 7–9 кусков. Обжарьте лук и чеснок до прозрачности в большой сковороде на оливковом масле. Затем положите туда куски окорочков, чтобы они хорошенько подрумянились. После этого выньте их из сковороды, насыпьте туда вымоченную чечевицу и залейте бульоном. Варите около 20–30 минут. Тем временем очистите томаты, баклажаны и крупно порежьте их. Добавьте овощи и все специи в чечевицу, посолите, а через полчаса выложите в эту массу обжаренные окорочка. Все вместе перемешайте и поставьте еще на 1 час томиться на медленном огне. Перед подачей к столу посыпьте тертым кокосом.

«Райская птичка»

Требуется: *3 куриных окорочка, 250 г персиков, 250 г чернослива, 1 луковица, ½ ст. кукурузного масла, 1 ст. кипяченой воды, 2 ст. л. муки, 1 ч. л. соли, ½ ст. л. сахарной пудры, щепотка*

красного перца.

Способ приготовления. Вымытые куриные окорочка разрубите на 6 кусков. В большой кастрюле разогрейте масло и обжарьте окорочка с обеих сторон. Персики и чернослив тщательно промойте, разрежьте каждый пополам и удалите косточки. В отдельную плошку слейте масло, на котором жарились куски курицы, постепенно, постоянно помешивая, всыпьте муку, чтобы получилась однородная кашица. Затем таким же образом влейте кипяченую воду.

В этот соус добавьте мелко нашинкованный репчатый лук и варите его 5–6 минут. После этого подмешайте в соус дольки персиков и чернослива, посыпьте сахарной пудрой, перцем, солью и перемешайте. После чего обратно выложите окорочка в приготовленный соус и потушите еще 20–30 минут. Подавать это блюдо лучше всего с картофельным пюре.

«Зима в россии»

Требуется: *2 окорочка, 1 ст. л. оливкового масла, 125 г ананасного сока, 5 ст. л. мелко порезанного ананаса (можно консервированного), 1 ст. полусухого красного вина, 3 ст. л. гранатового сока, ½ ст. апельсинового сока, 10 г лимонной цедры, ½ ч. л. соли.*

Способ приготовления. Промойте окорочка и разделите каждый на 2–3 части. Смажьте оливковым маслом утятницу и положите туда окорочка. Смешайте сок ананаса с гранатовым соком и красным вином, все посолите и поперчите. Затем полейте этим соком курицу и поставьте в очень горячую духовку на 40 минут. Только не забывайте, пока жарится курица, периодически поливать ее образовавшимся на дне соком.

Для того чтобы приготовить соус, смешайте муку с апельсиновым и с мясным соком из-под курицы, добавьте ½ ст. воды. Поставьте эту смесь на огонь и, непрерывно помешивая, доведите до загустения. Потом вмешайте в соус лимонную цедру и кусочки нарезанного ананаса.

«Южное солнце»

Требуется: *3–4 куриных окорочка, 3 луковицы, 4 ст. л. растительного масла, 2 апельсина, 250 г куриного бульона, 300 г оливок, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. соли, ½ ч. л. молотого имбиря, щепотка молотого черного перца.*

Способ приготовления. Хорошо обработанные окорочка разделите на 6–8 частей и обжарьте в сковороде на растительном масле со всех сторон. Мелко покрошите лук, чеснок и, непрерывно помешивая, высыпьте в курицу вместе со специями и солью.

Продолжайте жарить еще около 10 минут. Затем подлейте туда разогретый куриный бульон. Порежьте апельсины на дольки и положите их к куриным окорочкам. На медленном огне потушите под крышкой 35–40 минут. Перед подачей к столу украсьте готовые окорочка освобожденными от косточек маслинами.

«Турецкий султан»

Требуется: *1 окорочок, 450 г риса, ½ ст. растительного масла, 400 г мясного бульона, 3 ст. л. очищенного арахиса, 150 г кукурузы, 1 ч. л. соли, ¼ ч. л. молотого имбиря.*

Способ приготовления. Замочите рис в подсоленной горячей воде, откиньте на дуршлаг сразу после того, как вода остынет, и выложите его в масло на хорошо разогретую сковороду. Обжарьте рис в течение 10 минут, постоянно помешивая. Куриные окорочка промойте и освободите от костей и кожи. Из костей сварите бульон. Замочите шафран в стакане кипятка и смешайте его с бульоном. Затем готовый бульон влейте в рис. Порежьте мясо курицы на небольшие кусочки и вместе с арахисом и кукурузой положите к рису.

Варите все до тех пор, пока не выкипит жидкость. После чего накройте крышкой и томите еще минут 20 до полной готовности.

Это блюдо подается к столу горячим.

«Чилийское танго»

Требуется: *3 окорочка, 1 морковь, 3 луковицы, 1 лимон, 125 г кукурузного масла, 2 лавровых листочка, 2 веточки эстрагона, ¼ ч. л. тмина, 5 веточек петрушки, 1 ст. сухого столового вина, 125 г яблочного уксуса, 2 ч. л. соли.*

Способ приготовления. Тоненькими ломтиками-кружочками порежьте лук, морковку и лимон. Промытые окорочка разрежьте на 9 частей и как следует обжарьте их на кукурузном масле в утятнице. Затем полейте куски курицы вином, уксусом и стаканом горячей воды. Все перемешайте и посолите. Заверните лаврушку, эстрагон и тмин в чистую марлю, сложенную вчетверо.

Теперь в маринад с курицей добавьте ломтики лука, моркови и мешочек с пряностями, который не забудьте вынуть после готовности. Тушите все вместе под крышкой около 30 минут. Перед подачей к столу украсьте окорочка ломтиками лимона и веточками петрушки.

«Пеструшка»

Требуется: *3–4 куриных окорочка, 200 г топинамбура, 100 г редьки, 10 г подсолнечного масла, 500 г помидоров, 100 г моркови, 300 г зеленого горошка, 3 зубчика чеснока, 200 г сливочного масла, 200 г мясного бульона, 25 г петрушки, 35 г пастернака, 1 ч. л. соли.*

Способ приготовления. Окорочка промойте, посолите их и оставьте так на несколько минут. Не разрезая на куски, обжарьте курицу в кастрюле с маслом. Залейте окорочка бульоном и добавьте в него мелко порезанные морковь и зелень.

Накройте крышкой и тушите до мягкости. В это время слегка обжарьте лук, чеснок, добавьте муку и очищенные помидоры.

Спассерованные овощи положите в бульон и поварите еще 15–20 минут. Готовое блюдо подайте вместе с салатом из тертого топинамбура и редьки с подсолнечным маслом и зеленым горошком.

«Омлет с курицей»

Требуется: *1 окорочок, 5 яиц, ¾ ст. молока, 2 ст. л. сливочного масла, ½ ч. л. соли.*

Способ приготовления. Отварите тщательно промытый куриный окорочок и отделите мясо от костей. Порежьте его на маленькие кусочки. Сырые яйца взбейте с молоком, посолите и перемешайте с кусочками курицы. В сковородку с разогретым маслом выложите эту смесь и обжарьте. Когда омлет будет готов, откиньте его на красивое блюдо и подавайте к столу.

«Фантазия»

Требуется: *2 окорочка, 1 морковь, 3 шт. картофеля, 1 ломтик пшеничного хлеба, 2 яйца, 75 г сметаны, 2 корня сельдерея, 1 ст. л. муки, молотый черный перец на кончике ножа, ½ ч. л. соли, 25 г мелко порубленной зелени петрушки, 3 ст. л. молотых сухарей, 1 ч.*

л. лимонной цедры, 10 г сливочного масла, 1 ст. растительного жира.

Способ приготовления. Промытые куриные окорочка разрубите на куски, залейте горячей водой и варите. После закипания посолите воду. Когда мясо курицы станет мягким, выньте его из бульона, а вместо него положите корни сельдерея и очищенный картофель. Отварите овощи в бульоне в течение 20 минут.

Затем проверните их через мясорубку.

Обжарьте в масле хлеб, смоченный в молоке, и тоже проверните его через мясорубку вместе с отварным мясом окорочков.

Перемешайте мясо с картофелем и сельдереем со сметаной, изюмом, сырым яйцом, мелко порубленными вареными грибами, лимонной цедрой, зеленью петрушки, мукой, перцем и солью.

Эту смесь оставьте выдержаться на полчаса. Через 30 минут из приготовленного фарша сделайте крокеты диаметром приблизительно 5 см. Обмакните их во взбитый белок, а затем – в панировочные сухари. Обжарьте крокеты до золотистого цвета в большом количестве растительного жира на сильно разогретой сковородке. Готовые крокеты выньте из жира, выложите на блюдо и подайте вместе с тертой отварной свеклой и майонезом.

«Дичь в крыжовнике»

Требуется: *1–2 куриных окорочка, 2 ст. л. сливочного масла, 20 г ломтиков свиного сала, 50 г листьев американского салата. Для соуса: 2–3 ст. бульона, 6 ч. л. сахара с горкой, 1 ст. незрелого крыжовника.*

Способ приготовления. Тщательно промойте окорочка и просушите их салфеткой, разрубите на небольшие куски, заверните их в широкие листья салата, а сверху покройте ломтиками сала и обвяжите нитками. Слегка обжарьте завернутые окорочка на сковородке. Затем смажьте противень сливочным маслом и запекайте эти кусочки курицы уже в духовке в течение 15–20 минут до готовности. Затем снимите нитки, уложите окорочка на блюдо и полейте соусом из крыжовника.

Для приготовления соуса смешайте бульон с сахаром, затем добавьте туда зеленый крыжовник и тушите под крышкой до готовности.

«Земное наслаждение»

Требуется: *5–6 окорочков молодой курицы, 3 ч. л. соли, 2 ст. л. топленого масла, 1 ч. л. молотого черного перца.*

Способ приготовления. Промытые окорочка хорошо натрите солью и выдержите их 5-10 минут, тогда мясо станет более сочным.

Наденьте окорочка на вертел гриля. При жарке поворачивайте вертел, чтобы окорочка зажаривались равномерно со всех сторон.

Поперчите мясо после того, как кожа слегка подрумянится, и периодически поливайте окорочка топленым маслом. Мясо будет готово, когда приобретет светло-коричневую корочку. К столу подавайте окорочка вместе с отварным рисом и салатом из свежих помидоров и огурцов.

«Курочка ряба»

Требуется: *3–4 куриных окорочка, 30 г сливочного масла, 1/3 ст. белого вина, 1 ст. бульона, 150 г цуккини, 100 г тыквы, 100 г моркови, 2 лавровых листочка, 6–7 горошин черного перца, 1 большая луковица, зелень укропа, ½ ст. л. соли.*

Способ приготовления. Разрубите на куски промытые окорочка и посолите. Цуккини и тыкву почистите и порежьте крупными кубиками, лук и морковь мелко нашинкуйте. На хорошо разогретую глубокую сковороду с маслом положите куски окорочков, морковь и лук. Слегка посыпьте их мукой и обжарьте до золотистого цвета. Затем добавьте туда порезанные овощи, лавровый лист, перец, налейте вино, кипящий бульон и тушите все вместе при слабом кипении около двух часов. Перед подачей к столу переложите рагу в блюдо и обильно посыпьте мелко рубленной зеленью укропа.

«Ужин пожарника»

Требуется: *4 куриных окорочка, 150 г черствого ржаного хлеба, 150 г молока, 60 г сливочного масла или маргарина, 1 сырое яйцо, 1 ч. л. соли, ½ ч. л. перца, 80 г белых сухарей.*

Способ приготовления. Вымойте окорочка и снимите с них кожу.

Срежьте мясо с костей и проверните его через мясорубку, а затем еще раз пропустите мясо, но уже с размоченным в молоке ржаным хлебом. Добавьте размягченное масло, соль и все тщательно перемешайте.

Из фарша сделайте небольшие котлетки, обмакните их во взбитом яйце с молоком и обваляйте в растертых в кофемолке белых сухарях. Обжарьте их на разогретой сковороде с маргарином или сливочным маслом до образования золотистой корочки, после чего накройте крышкой и немного подержите на слабом огне.

Перед подачей к столу полейте котлеты топленым маслом, а хорошим гарниром будет вареная фасоль с морковкой.

«Янтари»

Требуется: *2 окорочка, 90 г хлеба, 3 яйца, 50 г сливочного масла, 85 г плавленого сыра, 8 г семян кориандра, веточки киндзы и сельдерея.*

Способ приготовления. Чистые окорочка освободите от кожи и костей. Мякоть курицы пропустите 2 раза через мясорубку, бросьте туда размолотые семена кориандра и перемешайте. Из фарша слепите котлеты, внутрь которых положите кусочки масла с тертым плавленым сыром. Теперь смочите котлеты взбитым яйцом и жарьте на сковороде в кипящем масле. После чего выложите их на продолговатое блюдо и украсьте зелеными веточками сельдерея и киндзы.

«Жизнь прекрасна»

Требуется: *4 окорочка, 3 яйца, 2 больших луковицы, 300 г свежих белых грибов (можно шампиньонов), 2 кусочка белого хлеба, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. сметаны, 100 г молока, ½ ч. л. молотого перца, 40 г сливочного масла или маргарина, 1 ч. л. соли.*

Способ приготовления. Сначала приготовьте грибной фарш.

Грибы промойте и порежьте на маленькие кусочки. Обжарьте их в масле вместе с мелко нашинкованным луком, сырым желтком, сметаной, перцем и солью. Мякоть курицы нарежьте на кусочки и прокрутите через мясорубку. Затем добавьте туда кусочки хлеба, лук, соль и снова прокрутите все через мясорубку.

Из полученной массы сделайте шарики и раскатайте на лепешки. в середину лепешек положите грибной фарш и слепите края, как у пирожков. Обваляйте биточки в панировочных сухарях и обжарьте их с обеих сторон на разогретой сковороде с маслом.

Гарнируйте фаршированные котлеты жареной во фритюре картошкой.

«Пудинг для Алисы»

Требуется: *6 куриных окорочков, ½ ст. молока, 200 г сливочного масла или маргарина, 8 яиц, 1 луковица, 1 морковь, 180 г пшеничного хлеба, 25 г маргарина, 50 г панировочных сухарей, 1 ст. л. мелко порезанной зелени, 15 г соли, молотый перец на кончике ножа. Для соуса: 1 ст. куриного бульона, ¾ ст. растительного масла, 4 яйца, зелень петрушки или сельдерея.*

Способ приготовления. В глубокую кастрюлю с кипящей водой положите очищенную луковицу, морковку и окорочка. Когда мясо станет мягким, выньте окорочка, снимите мясо с костей и удалите кожу. Проверните его через мясорубку вместе с намоченным в молоке хлебом.

В размягченное масло или маргарин по очереди разотрите желтки. Смешайте масло с куриным фаршем, добавьте рубленую зелень, посолите, поперчите и влейте хорошо взбитые белки.

Осторожно все перемешайте и переложите полученную массу в форму, смазанную маслом и обсыпанную панировочными сухарями. Варите на пару под крышкой около часа до полной готовности.

Чтобы приготовить соус, отварите яйца, мелко их покрошите, смешайте с подсолнечным маслом и бульоном, посолите по вкусу и добавьте мелко рубленую зелень.

«Котлеты особые»

Требуется: *1–2 окорочка, 4 яйца, 1 яичный белок, ½ ст. риса, 3 ст. л. сливочного масла, 100 г говяжьей печенки, 1 ст. л. маргарина, 2 ст. л. топленого масла, зелень майорана, 1,5 ч. л. соли, 3 ст. л. панировочных сухарей.*

Способ приготовления. Отварите рис и откиньте его на дуршлаг. Промойте окорочка, снимите мясо с костей и проверните куриную мякоть с кожей через мясорубку вместе с отварным рисом. Смешайте с яйцами и солью. Из этого фарша сделайте шарики и, слегка приплюснув, в середину каждого положите начинку из печенки.

Печенку слегка обжарьте на маргарине вместе с мелко нарубленным луком, посолите и проверните через мясорубку. Фарш готов.

Придайте продолговатую форму котлетам, обмакните их во взбитом белке и запанируйте в сухарях. Жарьте на топленом масле. К столу котлеты подавайте с печеными яблоками и веточками майорана.

«Облака»

Требуется: *1–2 окорочка, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сливок, 1 ч. л. соли, 5 г мускатного ореха, 5 г имбиря, зелень базилика.*

Способ приготовления. Чистое мясо куриных окорочков 3–4 раза пропустите через мясорубку, добавьте размягченное сливочное масло и хорошенько взбейте миксером, постепенно вливая яичные белки. После этого положите туда сливки, соль, мускатный орех, имбирь и снова взбейте до пышной массы.

Полученную массу при помощи чайной ложки (как клецки) опускайте в кипящую воду. Варите 5-10 минут. Перед подачей к столу извлеките кнелики из воды и посыпьте их зеленью базилика.

«Волжский»

Требуется: *2 нежирных окорочка курицы, 200 г свинины, 4 ст. л. томатной пасты, ½ ст. подсолнечного масла, 1 луковица, 100 г зеленого горошка, 1–2 морковки, 1 ст. риса, 2–3 ст. бульона, 20 г зелени кориандра и петрушки, ¼ ч. л. красного перца, 1–2 лавровых листочка.*

Способ приготовления. Промойте рис и обжарьте его на подсолнечном масле. Куриные окорочка порубите на 6 кусков, обжарьте вместе с нашинкованным луком. Свинину порежьте на мелкие кубики и обжарьте с томатом и тертой морковью.

В глубокую сковороду сложите вместе курицу, свинину, рис, лавровый лист и специи, залейте все бульоном и потушите на слабом огне. За 50 минут до полной готовности добавьте туда зеленый горошек. К столу подайте плов, посыпанный зеленью кориандра и петрушки.

«Лезгинка»

Требуется: *3 окорочка, 3 ст. л. топленого сала, 60 г лимонной кислоты, ½ ч. л. черного перца, 20 г имбиря. Для соуса: 150 г томатной пасты, 1 морковка, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 1 корень петрушки, 200 г мясного бульона, 1 ч. л. сахара, ¼ ч. л. соли.*

Способ приготовления. Обработанные куриные окорочка разделайте на куски, сложите их в кастрюлю, добавьте соли и перца, немного лимонной кислоты и специй. Перемешайте и оставьте мариноваться на 2 часа. Тем временем сделайте к

шашлыкам соус.

Слегка обжарьте муку и смешайте ее с бульоном. Обжарьте нашинкованные лук, морковку, петрушку вместе с томатной пастой. Затем смешайте это с мукой, разведенной в бульоне, прокипятите все вместе еще раз и поварите 10 минут. После чего процедите и заправьте соус маслом, сахаром и солью.

Промаринованное мясо жарьте на хорошо разогретом животном жире или запекайте в духовке. Готовые шашлыки украсьте свежими или малосольными огурцами. Отдельно подайте соус.

«Восторг»

Требуется: *3–4 куриных окорочка, 4 небольшие луковицы, 0,5 л сухого белого вина, 40 г топленого масла, 1 лимон, 1 ч. л. соли, щепотка черного молотого перца, 2 ст. л. толченых высушенных ягод барбариса.*

Способ приготовления. Промойте окорочка, отделите мясо от костей и порежьте на кусочки средних размеров, приблизительно 3х3 см. Выложите на дно кастрюли слой мяса, затем покройте его слоем тонко нашинкованных колечек лука, слегка посолите, посыпьте толченым барбарисом и выдавите немного сока из половинки лимона. Сверху положите еще один слой мяса, потом – слой лука и т. д. Так продолжайте до конца.

После этого полейте мясо с луком белым сухим вином и оставьте мариноваться на 2–3 часа. Маринованные кусочки курицы поджарьте на сковороде на топленом масле. Сложите обжаренный шашлык на красивое блюдо, а края выложите дольками помидора, сверху посыпьте укропом.

«Морковная сказка»

Требуется: *3–4 куриных окорочка, 600 г моркови, 150 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, щепотка перца, 1 ч. л. соли.*

Способ приготовления. Куриные окорочка разрубите на куски, посолите и обжарьте на масле. Затем выньте окорочка из сковороды, а в оставшемся жире спассеруйте крупно потертую морковь. Добавьте муку и тоже обжарьте. После этого положите обратно куски курицы, залейте горячей водой, посыпьте солью, перцем и тушите на слабом огне 30–40 минут. Перед подачей к столу посыпьте окорочка мелко рубленной петрушкой.

«Домашнее жаркое»

Требуется: *4 куриных окорочка, 600 г картофеля, 100 г моркови, 3 луковицы, 350 г острого кетчупа, 2 помидора, 3 зубчика чеснока, 150 г зеленого горошка, 50 г топленого масла, 1 ч. л. соли, щепотка перца, 2 лавровых листа, зелень укропа.*

Способ приготовления. Куриные окорочка промойте и разрубите на небольшие порции. Посыпьте их солью и перцем, обваляйте в муке и пожарьте на топленом масле. Затем переложите окорочка в кастрюлю, полейте кетчупом и оставьте тушиться под крышкой на слабом огне. В это время обжарьте порезанный кружочками картофель, зеленый горошек, морковь, лук и лавровый лист, потом долейте воды, накройте крышкой и тушите 20–30 минут.

Потом соедините мясо с тушеными овощами, хорошо перемешайте, а сверху положите кружочки помидоров с тертым чесноком и порезанным укропом.

«Деревенские мотивы»

Требуется: *3–4 окорочка, 1 ст. л. сливочного масла, 450 г сметаны, 300 г маринованных яблок или груш, 30 г сыра, зелень сельдерея.*

Способ приготовления. Чистые окорочка сварите, снимите мясо с костей, порежьте его соломкой и обжарьте. Смешайте курицу со сметаной и подержите на слабом огне под крышкой еще 10–15 минут. После этого сверху выложите слой порезанных на кусочки маринованных яблок, намажьте сметаной и посыпьте толстым слоем тертого сыра. Поставьте запекать в духовку на 30 минут. Подавая к столу, посыпьте блюдо порубленной зеленью сельдерея.

«Золотой петушок»

Требуется: *2 куриных окорочка, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. маргарина, 2 яйца, щепотка молотого перца, ½ ч. л. соли, чабрец.*

Способ приготовления. В горячую подсоленную воду положите окорочка на 5–7 минут, затем выложите их в сковороду, добавьте маргарина и немного воды, накройте крышкой и тушите на слабом огне до мягкости. В это время отделите белки от желтков. Посолите белки, добавьте перец и хорошенько взбейте

миксером. Эту массу вылейте на подготовленные окорочка, накройте крышкой и поставьте печь в духовку. После того как белок будет готов, осторожно откиньте курицу на красивое блюдо (или на заранее поджаренные ломтики хлеба), полейте сверху сливочным маслом, посыпьте вареными порубленными яичными желтками и украсьте зеленью чабреца.

«ОРЛОВСКАЯ СОЛЯНКА»

Требуется: *3 окорочка, 1 кг квашеной капусты, 1 ст. л. муки, 100 г оливкового масла, 1 луковица, 250 г соленых огурцов, 100 г маринованных грибов, 300 г соленых помидоров, ½ ст. мясного бульона, 100 г оливок.*

Способ приготовления. Куриные окорочка отварите, снимите кожу и выньте кости. Мясо мелко порежьте. Нашинкованный лук спассеруйте на оливковом масле, добавьте в него порезанную капусту и тушите в течение часа. Затем перемешайте с мукой.

Возьмите утятницу, смазанную маслом, уложите слоями капусту и мясо. Мелко порежьте соленые огурцы, оливки, грибы и уложите их сверху. Залейте все это бульоном и поставьте с закрытой крышкой тушить в духовку на 50 минут.

Перед подачей к столу украсьте солянку солеными помидорами и оливками.

«Царская забава»

Требуется: *3–4 окорочка, 2 яйца, 1 ст. л. сметаны, ½ ст. молока, 2 ст. л. сливочного масла, 30 г плавленого сыра, 1 морковь, 50 г свежей тыквы, 1 луковица, соль, перец, лавровый лист.*

Способ приготовления. Окорочка разморозьте, промойте водой и порежьте на множество маленьких кусочков. Мясо отделите от костей и слегка отбейте. Мякоть поперчите, посолите по вкусу, обмакните в сметану и обжарьте на сливочном масле с обеих сторон.

Свежую тыкву порежьте мелкими кубиками. Морковь очистите и порежьте полукольцами толщиной до 1 см. Добавьте овощи к обжаренным окорочкам и продолжайте все тушить на слабом огне, накрыв сковороду крышкой. Лук почистите, мелко нашинкуйте и добавьте к общей массе продуктов, которые тушатся на сковороде.

Молоко и яйца взбейте, посолите по вкусу. Положите в сковороду лавровый лист, промытый водой, и залейте все продукты в сковороде молочно-яичной смесью. На умеренном огне доведите блюдо до готовности.

Сыр натрите на крупной терке и за 3 минуты до завершения приготовления посыпьте ровным слоем на омлет. Накройте крышкой и через несколько минут снимите сковороду с огня.

Выложите запеченные в омлете окорочка на блюдо и подайте к столу с бульоном, сваренным из куриных косточек.

«Северное сияние»

Требуется: *2 окорочка, 10 г желатина, 1 ст. воды, 100 г маринованных овощей (помидоры, огурцы, грибы, перцы и т. п.), ½ луковицы, семена гвоздики, 50 г сливочного маргарина.*

Способ приготовления. Окорочка тщательно промойте и обжарьте до готовности. Когда мясо остынет, порежьте маринованные овощи и лук колечками, украсьте ими окорочка, добавьте пряности, залейте заваренным желатином и поставьте под морозилку.

«Лапландия»

Требуется: *3 куриных окорочка, 1 яйцо, 1 ч. л. соли, 20 г желатина, 1 луковица, 1 морковка, 50 г корня сельдерея, 15 г базилика.*

Способ приготовления. Окорочка обработайте, промойте, разрубите на порции. Налейте в кастрюлю полтора литра воды, опустите туда куски курицы и варите при несильном кипении час или полтора. Не забывайте снимать жир и пену.

Рулет «Варшавский»

Требуется: *3–4 окорочка, 1 яйцо, 50 г очищенных грецких орехов. 50 г сала, 5 зубчиков чеснока, зелень петрушки, соль, перец, 100 г майонеза, 1 морковь.*

Способ приготовления. Окорочка немного разморозьте и промойте водой. Разрежьте каждый окорочок на три приблизительно равные части. Острым ножом срежьте от кости пласт мякоти в одну сторону.

Сделайте так, чтобы на кости оставалось некоторое

количество мяса. А остальное пластом отходило в сторону. Но не отрезайте этот пласт полностью от кости, они должны соединяться в одном месте. Пласт куриного мяса слегка отбейте, посолите и поперчите по вкусу.

Грецкие орехи пропустите через мясорубку вместе с чесноком, который предварительно почистите и порежьте на дольки. В полученный фарш вбейте сырое яйцо и тщательно перемешайте.

Фарш аккуратно выложите на отбитые куриные окорочка и сверните их в рулеты. Каждый рулетик перевяжите крепкой ниткой.

На достаточно глубокой сковороде растопите сало, выложите рулетики из окорочков. Накройте сковороду крышкой и на слабом огне потушите рулетики. Непосредственно перед готовностью влейте в сковороду майонез и добавьте морковь, предварительно очистив ее и порезав тонкими кружочками.

Потушите блюдо до полной готовности и выложите на блюдо, снимая с каждого рулета нитку. Перед употреблением посыпьте измельченной зеленью петрушки.

Раздел II
Соусы к окорочкам

Без оригинального и при этом очень вкусного соуса не может обойтись ни одно праздничное жаркое. Окорочка не исключение.

Может быть, не всегда окорочка считаются праздничным блюдом.

Но если они Вас вполне устраивают, то есть один простой способ представить жареные или запеченные окорочка как праздничное и изысканное блюдо – подать их под Вашим фирменным соусом.

А вот если у Вас еще нет такового, то Вы сможете найти его в нашей книге. Подберите соус на свой вкус из предложенных нами. Может быть, именно так Вы подчеркнете свою индивидуальность, вкус и даже характер.

«Сочная мякоть»

Требуется: *½ ст. кипяченой воды, жир после жарки окорочков, 2 луковицы, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. водки, 1 ст. л. муки.*

Способ приготовления. Лук очистите и мелко нашинкуйте.

Сливочное масло разогрейте на сковороде и обжарьте в нем до золотистой корочки лук, который перед жаркой обваляйте в

муке.

В отдельную посуду слейте жир, который остался у Вас после жарки окорочков, и добавьте в него воду. Накройте посуду крышкой и прокипятите бульон 2 минуты. Полученный сок процедите через сито и соедините с зажаренным луком и маслом. В завершение влейте водку, все хорошенько перемешайте. Полейте полученным соусом окорочка.

«Красный залив»

Требуется: *1 морковь, 200 г спаржи, 2 луковицы, 1 ст. л. муки, 1 корень петрушки, корень хрена, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. острого томатного соуса, ½ ст. кипяченой воды, соль, перец.*

Способ приготовления. Очистите корни хрена и петрушки, натрите их на терке. Лук почистите и мелко нашинкуйте.

Сливочное масло растопите на сковородке. Измельченные овощи обваляйте в муке и обжарьте на сливочном масле до золотистой корочки.

Затем добавьте к овощам томатный соус и размешайте. Убавьте огонь и продолжайте жарить, постоянно помешивая. Затем разведите соус кипяченой водой, посолите, поперчите по вкусу. Добавьте спаржи и тушите все под крышкой 3–4 мин.

Полейте соусом приготовленные окорочка и подавайте блюдо к столу.

«Белые в городе»

Требуется: *1 ст. л. муки, 1 яичный белок, 2 ст. л. масла, ½ ст. мясного бульона, соль, корица, 50 г белого вина.*

Способ приготовления. На раскаленной сковороде поджарьте муку на сливочном масле. Для этого используйте только 1 ст. л. масла. Бульон, в котором Вы отваривали окорочка или косточки, процедите и добавьте к мучной смеси. Все хорошенько размешайте и варите на слабом огне под крышкой 5–7 минут.

После этого соус снимите с огня. Яичный белок взбейте с солью и смешайте с небольшим количеством соуса, взятым в стакане. Все еще раз взбейте и добавьте яичную смесь в соус.

Посолите соус по вкусу и заправьте корицей. Положите в него оставшееся сливочное масло.

Поставьте сковороду на умеренный огонь, доведите соус до кипения и сразу же снимите его с огня. Влейте в соус вино, все

перемешайте. Приготовленный окорочок выложите на блюдо и полейте горячим соусом.

«Губернаторский»

Требуется: *1 ст. сметаны, 1 корень хрена, 1 ч. л. сахарной пудры, соль, перец, ½ ч. л. горчицы, 2 ст. л. портвейна, 1 лимон, 1 головка лука, 1 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Корень хрена очистите и натрите на терке. Смешайте хрен со сметаной, посолите и поперчите по вкусу. Добавьте сахарную пудру и все взбейте.

Лук очистите и мелко нашинкуйте. Сливочное масло растопите на сковороде и обжарьте на нем лук до золотистого цвета.

Обжаренный лук вместе с маслом добавьте в сметану.

Лимон очистите и выдавите из него сок. Этот сок и портвейн влейте в соус и все хорошо перемешайте. Не переставая помешивать, добавьте к смеси горчицу. Все еще раз хорошенько взбейте и перед употреблением охладите.

«Лимонная страна»

Требуется: *¾ ст. оливкового масла, 2 лимона, ¾ ч. л. соли, 3 яичных желтка, ¼ ч. л. черного перца.*

Способ приготовления. Яйца отварите, очистите и отделите желтки. В отдельной посуде разомните их вилкой, посолите и поперчите. Тонкой струйкой влейте оливковое масло, при этом постоянно помешивайте смесь.

Выдавите сок из лимонов и аккуратно добавьте его в соус. После этого взбейте соус до консистенции крема.

Гарнир к мясу

Одним из самых аппетитных блюд практически любой кухни является мясо, приготовленное различными способами. Но неотъемлемой частью любого мясного блюда являются гарниры, которые как бы завершает кулинарную экспозицию и придают мясу определенный вкусовой оттенок.

Кулинарная культура разных народов предъявляет свои требования к гарниру. Например, европейская кухня предлагает тушеные или отварные овощи к мясным блюдам, во многих странах Азии к мясу подают зелень и различные культивируемые травы, как правило, в большом количестве.

Поскольку на сегодняшний день достояния кулинарного

искусства доступны почти в любых уголках земного шара, то некоторые виды гарнира, претерпев значительные или незначительные изменения, стали классическими и широко распространенными в кухнях разных народов. Например, классическим гарниром является картофель фри или картофельное пюре к шницелю, антрекоту или свиной отбивной котлете.

Стремление к здоровому образу жизни, а также развитие современной медицины привело к тому, что мясные блюда в сочетании с картофельным гарниром, приготовленным самыми различными способами, многие стали считать вредными для здоровья. Картофель заменили соя, фасоль, горох, а также всевозможные культивируемые травы: спаржа, сельдерей, салат и др.

Особый тропический вкус мясным блюдам придают фрукты в свежем, отварном и тушеном виде. Если же кто-то захотел отведать китайского мясного блюда, то в качестве гарнира смело может использовать рис, а главное, все его разновидности.

Особой популярностью среди гурманов пользуются гарниры, приготовленные из всевозможных овощей. Как правило, овощи подвергаются тепловой обработке (варке, тушению, пассерованию, запеканию). Очень популярны и любимы такие овощи, как капуста и все ее разновидности, свекла, морковь, томаты, огурцы. Причем, помимо тепловой обработки, эти овощи подают к мясу в соленом и маринованном виде.

В нашей стране (впрочем, как и в некоторых других), очень популярен гарнир из макаронных изделий. Как часто на обед мы едим гуляш с вермишелью или рожками, с ракушками или спагетти.

Некоторые кулинары предлагают в качестве гарнира к мясным блюдам различные запеканки.

Список разновидностей гарнира в мясным блюдам можно продолжать до бесконечности. В конце концов, иногда к мясу можно подать нечто такое, о чем никогда и не помышляли, но что было единственным из продуктов в холодильнике. И зачастую подобное нововведение дает неожиданно приятный вкусовой эффект. Поэтому в этой книге мы не станем ограничиваться набором привычных продуктов, предназначенных для гарнира, а постараемся предложить рецепты приготовления гарнира, которые прежде были не распространены или попросту неизвестны.

Мы решили разделить нашу книгу на три части: классические гарниры; экзотические гарниры и гарниры житейские (то есть приготовленные на скорую руку из тех продуктов, которые

находятся в непосредственной близости с местом приготовления). Каждый раздел объединяет несколько глав, посвященных овощам, фруктам, крупяным, мучным, бобовым продуктам и зелени.

Желаем вам успеха в освоении этого немаловажного раздела кулинарного искусства, т. е. в приготовлении гарнира к мясным блюдам. Приятного аппетита!

Раздел I
Классические гарниры

Первый раздел нашей кулинарной книги посвящен привычным и давно знакомым гарнирам, приготовленным из широко известных и общедоступных продуктов. К таким продуктам мы смело можем отнести все овощи и фрукты, произрастающие на территории нашей страны, крупы, которые на протяжении веков составляли основу славянской кухни, макаронные изделия (в том числе и пришедшие к нам из других стран, и прежде всего, из Италии), бобовые, а особенно фасоль и горох, рис, кукурузу, и многочисленную зелень, так полезную человеческому организму.

Пальма первенства безоговорочно принадлежит картофелю, поэтому именно с него мы и начнем знакомство с рецептами гарниров к мясным блюдам.

Овощные гарниры

«Ах, эта картошка…»

Русский гарнир

Требуется: *6–8 картофелин средней величины, 2–3 ст. л. сливочного масла, соль, зелень петрушки и укропа.*

Способ приготовления. Аккуратно удалите с картофеля шкурку, промойте его и поместите в кастрюлю, наполненную холодной водой, посолите, поставьте на огонь и варите до готовности.

Затем слейте воду, закройте кастрюлю крышкой и слегка подсушите картофель на слабом огне. Растопленным сливочным маслом залейте готовый картофель. Подавайте картофель к мясным блюдам в качестве гарнира, обильно посыпав рубленой зеленью.

Отварной картофель прекрасно дополнит отварное мясо, ромштекс, гуляш, отбивные, котлеты, тефтели.

Славянский гарнир

Требуется: *8-10 картофелин средней величины, 3 ст. л. сливочного или растительного масла, соль, зелень по вкусу, 1–2 луковицы.*

Способ приготовления. Аккуратно очистите картофель, хорошо промойте, положите в кипящую подсоленную воду и варите до готовности. Воду слейте и подсушите готовый картофель на слабом огне под закрытой крышкой. Спассеруйте мелко нарезанный лук в сливочном или растительном масле. Обильно полейте картофель обжаренным луком с маслом. Гарнир украсьте зеленью.

Подавайте гарнир горячим в сочетании с отварным или жареным мясом.

Картофельное пюре «По-московски»

Требуется: *8-10 картофелин средней величины, 1 ст. молока, 2–3 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Аккуратно удалите кожуру с картофельных клубней, промойте их холодной водой, отварите, затем слейте воду и обсушите под закрытой крышкой на слабом огне. Горячий картофель разомните, добавьте соль по вкусу, масло, горячее молоко. Все это хорошо взбейте до нужной консистенции.

Картофельное пюре идеально подходит в качестве гарнира к любому мясному блюду.

Картофельное пюре «По-волжски»

Требуется: *8-10 картофелин средней величины, ½ ст. сливок или сметаны, 1–2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Очистите картофельные клубни от кожуры, промойте их и сварите в подсоленной воде. Затем слейте воду, оставив 1/5 всего количества воды. Добавьте в кастрюлю сливки или сметану, накройте крышкой и потомите 1–2 минуты на слабом огне. Теперь снимите кастрюлю с огня, разомните картофель, добавьте масло и взбейте картофельное пюре.

Приготовленное пюре идеально в качестве гарнира к мясным блюдам из говядины, домашней птицы и дичи.

«Картофельное пюре с кислинкой»

Требуется: *8-10 картофелин одинаковой величины, ½ ст. кефира, 1–2 ст. л. сливочного масла (можно обезжиренного и слегка подсоленного), соль по вкусу.*

Способ приготовления. Аккуратно очистите картофельные клубни, промойте их, отварите в подсоленной воде до готовности. Через некоторое время воду слейте, оставив 1/5 всего количества воды; не вынимая картофель, разрежьте его на четыре части, влейте ½ ст. кефира и потомите 1–2 минуты, закрыв кастрюлю крышкой. Затем снимите кастрюлю с огня, разомните картофель, добавьте масло, соль и взбейте пюре до нужной консистенции.

«Картофельное пюре с кислинкой» идеально подойдет в качестве гарнира к отварному и жареному мясу.

Картофельное пюре «Лакомка»

Требуется: *8-10 картофелин одинаковой величины, 1 ст. йогурта, снежка или ряженки, 1–2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Удалите шкурку с картофельных клубней, промойте их и отварите до готовности в подсоленной воде.

Когда картофель сварится, слейте воду, оставив 1/5 всего количества воды. Не вынимая картофель, разрежьте его на четыре части, влейте йогурт, снежок или ряженку и потомите 1–2 минуты под плотно закрытой крышкой на слабом огне. Затем снимите кастрюлю с огня, разомните картофель, положите масло, соль по вкусу и взбейте пюре до нужной консистенции.

Картофельное пюре «Лакомка» прекрасно гармонирует с любым блюдом из нежирного мяса.

Картофельное пюре «По-деревенски»

Требуется: *8-10 картофелин одинаковой величины, 6–7 ст. л. топленого сливочного масла, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Очистите картофель от кожуры, промойте холодной водой и отварите. В глубокой эмалированной

миске растопите масло. Слейте воду из кастрюли с картофелем, подсушите картофель на слабом огне в течение минуты, затем добавьте растопленное масло, разомните, добавьте соль по вкусу и взбейте. Если пюре получилось очень крутым, подлейте немного кипяченой воды или молока.

Картофельное пюре «По деревенски» станет прекрасным дополнением к блюдам из жирного мяса.

Картофельное пюре «По-украински»

Требуется: *8-10 картофелин одинаковой величины, 100–150 г топленого свиного сала, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Очищенный и тщательно промытый картофель отварите в подсоленной воде. На раскаленной сковороде растопите сало. Слейте воду из кастрюли, оставив 1/5 всего количества воды, картофель разомните, влейте растопленное сало и хорошо взбейте картофельное пюре.

Картофельное пюре «По украински» составит прекрасную пару отбивным, котлетам или мясным блюдам, приготовленным из свинины.

Картофельное пюре «Домашнее»

Требуется: *8-10 картофелин одинаковой величины, 1 ст. кипяченой подсоленной воды или рассола, соль по вкусу, 1 ст. л. сливочного или растительного масла.*

Способ приготовления. Очистите картофель, промойте его холодной водой и отварите до готовности. Слейте воду из кастрюли и просушите картофель на слабом огне под крышкой в течение минуты. Затем картофель разомните, влейте горячую воду или горячий рассол, добавьте масло и хорошо взбейте получившуюся картофельную массу.

«Домашнее» пюре идеально подойдет к мясным блюдам из баранины.

Картофельное пюре «Каприз»

Требуется: *8-10 картофелин одинаковой величины, 1 ст. молока, 1 яйцо, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Обработанный картофель отварите в подсоленной воде до готовности. Теплое молоко и яйцо хорошо

взбейте. Слейте воду из кастрюли, обсушите картофель на слабом огне под закрытой крышкой. Сваренный картофель разомните, влейте взбитое с молоком яйцо, добавьте масло, соль по вкусу и интенсивно взбейте картофельное пюре до нужной консистенции.

Картофельное пюре «Каприз» станет великолепным дополнением к любому мясному блюду.

Картофельные шарики «Осень»

Требуется: *12 картофелин одинаковой величины, ½ ст. муки, 1 яйцо, растительное или топленое масло, соль по вкусу, 30–40 г сметаны.*

Способ приготовления. Хорошо промойте картофель, отварите в кожуре, охладите и очистите. Очищенный картофель пропустите через мясорубку, добавьте соль, яйцо, сметану, муку и вымесите до однородной массы. Подготовленную массу скатайте в трубочку, разделите на части и придайте каждой части форму шарика. В глубокой сковороде хорошо разогрейте масло, опускайте каждый шарик, поворачивая его по мере необходимости, пока не приобретет золотистый цвет. Подавайте картофельные шарики горячими к жареному мясу.

Картофельная запеканка «Кукушкина радость»

Требуется: *6–7 картофелин, 2–3 луковицы, 3–4 ст. л. сливочного масла или маргарина, 4–5 яиц, ½ ст. молока, соль по вкусу, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Отварите картофель, предварительно очищенный и тщательно промытый, до готовности (чтобы он был не слишком мягким). Нарежьте кольцами репчатый лук.

Картофель нарежьте брусочками, смешайте с луком, посолите по вкусу. Молоко, яйца, соль, немного сливочного масла взбейте и залейте этой смесью картофель с луком. Оставшимся маслом смажьте формочку, выложите картофельную массу и выпекайте в духовке. Перед подачей к столу посыпьте зеленью, разрежьте на 4 части.

Запеканка «Кукушкина радость» идеально подходит к отварному и жареному мясу.

Картофельная запеканка «Бабье лето»

Требуется: *6–8 картофелин, 5–6 яиц, 5–6 томатов, 2 ст. л. сливочного масла или маргарина, 1 луковица, соль по вкусу, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Очистите картофель от кожуры, нарежьте брусочками и обжарьте в масле или маргарине до румяной корочки. Томаты нарежьте кольцами, спассеруйте в масле.

Глубокую сковородку смажьте жиром, уложите по краям обжаренный картофель, в центр выложите обжаренные томаты, которые накройте слоем лука. Все залейте взбитыми яйцами, обильно посыпьте петрушкой и выпекайте в духовом шкафу до готовности.

Перед подачей разрежьте на 4 части и гарнируйте запеканкой «Бабье лето» только вареное, печеное или жареное мясо.

Картофельно-морковное пюре «Оранжевое настроение»

Требуется: *5–6 картофелин средней величины, 2–3 моркови, ½ ст. молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1/3 луковицы, соль, перец по вкусу, зелень укропа.*

Способ приготовления. Аккуратно удалите кожуру с картофельных клубней, промойте их холодной водой и выложите в кастрюлю с подсоленной холодной водой, отварите до полуготовности, затем выложите в кастрюлю очищенную морковь, слейте воду, оставив 1/5 всего количества воды; не вынимая овощей из кастрюли, разрежьте их на 4 части, влейте молоко, дайте потомиться 1–2 минуты под закрытой крышкой на слабом огне. Снимите кастрюлю с огня, добавьте масло, соль, перец, мелко измельченный лук, зелень укропа и хорошо взбейте с помощью миксера.

Пюре «Оранжевое настроение» идеально подходит к любому блюду, приготовленному из мяса.

«Картофель по-эстонски»

Требуется: *7–8 картофелин средней величины, 2 ст. л. сливочного масла, ¾ ст. сливок, соль по вкусу, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Аккуратно очистите картофель, промойте его холодной водой, разрежьте на 4 части и опустите в кипящую подсоленную воду. Когда картофель будет готов, слейте воду, полейте картофель растопленным сливочным маслом, горячими сливками и тушите под закрытой крышкой на слабом

огне 5–7 минут. Перед подачей к столу обильно посыпьте картофель зеленью петрушки.

Картофель по-эстонски идеально подойдет к отварному и тушеному мясу.

Картофель «Балтийская весна»

Требуется: *8-10 картофелин, 2 ст. л. молока, 2–3 ст. л. сливочного масла, соль, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Очистите картофель от кожуры, промойте прохладной водой, нарежьте кубиками, откиньте на дуршлаг и обдайте кипятком. Затем выложите картофель в кастрюлю, залейте молоком, подсолите и поставьте варить на слабый огонь. Следите, чтобы молоко не подгорело. Когда картофель будет готов, добавьте в кастрюлю сливочное масло и, осторожно встряхивая, перемешайте. При подаче к столу обильно посыпьте картофель зеленью петрушки.

Картофель «Балтийская весна» прекрасно сочетается с нежными телячьими отбивными, отварной говядиной и запеченной кусками свининой или бараниной.

Картофель «Печора»

Требуется: *7–8 картофелин, 2 ст. молока, 2 ст. л. сливочного масла, соль, 1 ст. л. муки, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Очищенный и промытый картофель отварите до полуготовности. Нарежьте картофель кубиками, выложите в кастрюлю, залейте горячим молоком и вскипятите.

Затем разотрите муку, масло и соль, добавьте в кастрюлю и вновь прокипятите. Перед подачей посыпьте зеленью.

Картофель «Печора» великолепно гармонирует с отварным, тушеным или печеным мясом.

Картофель «Парной»

Требуется: *7–8 картофелин средней величины, 2–3 ст. л. сливочного масла, 3–4 ст. воды, соль по вкусу, зелень укропа.*

Способ приготовления. Аккуратно очистите картофель, промойте его холодной водой. В глубокую и широкую кастрюлю поместите дуршлаг, влейте воду, в дуршлаг выложите картофель, посыпанный солью, накройте крышкой и варите на сильном огне.

Когда вода закипит, убавьте огонь и варите еще полчаса. Готовый картофель полейте топленым маслом и посыпьте мелко рубленным укропом.

Картофель, сваренный на пару, сочетается с любым мясным блюдом.

Картофель «Диетический»/«Походный»

Требуется: *8-10 картофелин средней величины, зелень петрушки и укропа, зеленый салат, сельдерей.*

Способ приготовления. Тщательно промойте картофель, обсушите, наколите вилкой, чтобы клубни не полопались, и выложите на противень, оставляя некоторый промежуток между клубнями. Поставьте противень в горячую духовку и выпекайте до готовности. Готовый печеный картофель выкладывайте на листья салата, украсив веточками петрушки, укропа и сельдерея.

«Диетический» или «Походный» картофель идеально сочетается с шашлыком, приготовленным из баранины или свинины.

Картофель «Розочка»

Требуется: *8-10 картофелин средней величины, 1–2 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Хорошо промойте клубни, обсушите, смажьте маслом и надрежьте крестообразно каждую картофелину.

Выложите надрезанный картофель на противень, оставляя промежутки между клубнями, и поставьте в горячую духовку.

Готовый запеченный картофель в месте разреза раскроется, как цветок, положите в сердцевину «цветка» кусочек масла и слегка посолите, можно посыпать мелко рубленной зеленью.

Картофель «Розочка» украсит любое блюдо из запеченного куска мяса.

Картофель «Дольки»

Требуется: *8-10 картофелин одинаковой величины, 2–3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, соль, зелень укропа.*

Способ приготовления. Очистите и хорошо промойте

клубни картофеля, промокните салфеткой и разрежьте каждую картофелину пополам. Смажьте противень растительным маслом и запеките картофель в горячей духовке. Готовый картофель разложите по тарелкам и обильно посыпьте мелко рубленным укропом.

Картофель «Дольки» идеально подходит к любому мясному блюду.

Картофель «Дольки по-провансальски»

Требуется: *8-10 картофелин одинаковой величины, 1–2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, 100 г майонеза «Провансаль», соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.*

Способ приготовления. Очистите и хорошо промойте прохладной водой клубни картофеля, оботрите салфеткой, а затем разрежьте пополам каждую картофелину. Смажьте противень растительным маслом, уложите половинки картофеля срезанной стороной вниз, смажьте сливочным маслом и обильно полейте майонезом. Запекайте картофель в сильно нагретой духовке.

Готовый картофель разложите по тарелкам и обильно посыпьте рубленой зеленью.

Картофель «Дольки по-провансальски» прекрасно гармонирует с блюдами из отварного, жареного и печеного мяса.

Картофель «Дольки по-неаполитански»

Требуется: *10 картофелин одинаковой величины, 2–3 ст. л. сливочного масла, ½ ст. тертого острого и жирного сыра, соль, перец, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Очистите и хорошо промойте клубни картофеля, обсушите салфеткой, нарежьте ломтиками, но не до конца, чтобы картофель мог «раскрыться». Смажьте противень маслом и уложите на него картофель. Каждую картофелину посолите, посыпьте перцем, тертым сыром и кусочками масла.

Запекайте в сильно разогретом духовом шкафу. Готовый картофель обильно посыпьте зеленью.

Картофель «Дольки по-неаполитански» идеален для любого мясного блюда.

«Картофель, запеченный в фольге»

Требуется: *8 картофелин средней величины, 2 ст. л. сливочного масла, соль, зелень укропа.*

Способ приготовления. Аккуратно очистите клубни картофеля, промойте их холодной водой и просушите салфеткой.

Приготовьте листы фольги, смажьте их маслом. Каждую картофелину посолите и заверните в фольгу. Выложите завернутый в фольгу картофель на противень на некотором расстоянии друг от друга и поставьте в горячую духовку.

Запекайте картофель в течение получаса. Готовый картофель слегка разверните, вставьте несколько веточек зелени и подайте к любому мясному блюду.

Идеально сочетается картофель, запеченный в фольге, с шашлыком и жареным мясом.

Картофель «Бруски»

Требуется: *6–8 картофелин, 2–3 ст. л. растительного масла, соль, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Аккуратно очистите картофель, промойте холодной водой и нарежьте брусочками. Разогрейте сковороду, влейте растительное масло и обжарьте нарезанный картофель до золотисто-коричневой корочки, посолите по вкусу. При подаче к столу украсьте каждую порцию веточками зелени.

Картофель «Бруски» гармонирует с любым мясным блюдом, идеально сочетается с жареным мясом, отбивными и котлетами.

Картофель «фри»

Требуется: *6–8 картофелин одинаковой величины, соль, 1 ст. растительного масла, зелень петрушки, листья салата.*

Способ приготовления. Удалите шкурку с картофельных клубней, промойте очищенный картофель холодной водой и нарежьте его брусочками. Подготовьте фритюрницу, влейте растительное масло и опустите нарезанный картофель на несколько минут в кипящее масло. Посолите по вкусу. При подаче к столу украсьте каждую порцию листьями салата и зеленью петрушки.

Картофель «Фри» – самый популярный гарнир к жареному, запеченному и отварному мясу.

Картофель «Родные просторы»

Требуется: *6–8 картофелин средней величины, 2–3 ст. л. растительного масла, соль, зелень петрушки и укропа.*

Способ приготовления. Аккуратно очистите картофель, промойте его холодной водой, отварите в подсоленной воде до полуготовности. Затем нарежьте картофель кружочками или дольками и обжарьте в разогретом масле со всех сторон, посолите по вкусу. При подаче к столу украсьте картофель веточками зелени.

Картофель «Родные просторы» идеален для любого мясного блюда.

Картофель «Грибница»

Требуется: *7–8 картофелин, 300–400 г свежих грибов, 1–2 головки репчатого лука, 2–3 ст. л. сливочного масла, ½ ст. сметаны, соль, перец, зелень укропа и петрушки, лавровый лист.*

Способ приготовления. Очистите картофель, промойте холодной водой, нарежьте его кружочками или дольками. Затем обжарьте нарезанный картофель в разогретом масле, слегка подсолив.

Тщательно промойте грибы, ошпарьте кипятком, нашинкуйте и обжарьте в масле вместе с нарезанным полукольцами луком.

Сложите обжаренный картофель и грибы с луком в эмалированную кастрюлю слоями, посолите, добавьте перец по вкусу. Залейте все водой так, чтобы вода на 1 см покрывала верхний слой.

Положите лавровый лист и несколько веточек зелени петрушки и укропа. Тушите все под закрытой крышкой в течение получаса.

При подаче к столу обильно посыпьте каждую порцию мелко нарубленной зеленью.

Картофель «Грибница» прекрасно гармонирует с тушеным, отварным и жареным мясом.

Картофель «Белые ночи»

Требуется: *8-10 картофелин одинаковой величины, 1 ст. сметаны или сливок, 2 ст. л. растительного или сливочного масла, 1 ст. л. муки, соль, перец, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Аккуратно удалите шкурку с картофельных клубней, промойте очищенный картофель холодной водой и нарежьте кружочками. Слегка обжарьте

нарезанный картофель в разогретом масле. Выложите обжаренный картофель в кастрюлю, посолите, добавьте перец по вкусу, залейте сметаной, смешанной с мукой, накройте крышкой и тушите до закипания на сильном огне. Затем убавьте огонь и тушите до готовности. Подавая готовое блюдо к столу, посыпьте каждую порцию мелко нарубленной зеленью петрушки.

Картофель «Белые ночи» прекрасно дополняет отварное, тушеное и запеченное мясо.

Картофель «Овощная фантазия»

Требуется: *8-10 картофелин одинаковой величины, 2 ст. л. кулинарного жира, 2–3 луковицы, 4 соленых огурца, 3 свежих томата, ½ ст. сметаны или сливок, чеснок, перец, соль, зелень петрушки или укропа, 1,5–2 ст. бульона или воды.*

Способ приготовления. Очистите картофель, промойте его холодной водой и нарежьте кружочками. Крупно нарезанный лук спассеруйте в жире. Нарезанный картофель и спассерованный лук выложите в эмалированную посуду, залейте бульоном или водой, накройте крышкой и тушите на слабом огне. Соленые огурцы нарежьте дольками, слегка обжарьте и добавьте к картофелю с луком. После закипания добавьте нарезанные кольцами томаты, мелко нарезанный чеснок, соль, перец по вкусу, залейте все сметаной или сливками и тушите до готовности. Подавая к столу, посыпьте каждую порцию зеленью петрушки или укропа.

Картофель «Овощная фантазия» великолепно гармонирует с отварным и жареным мясом.

Картофельный салат «Свежесть»

Требуется: *300 г фасоли или зеленого горошка (консервированного), 5–6 клубней молодого картофеля, 3–4 ст. л. майонеза «Провансаль», 3–4 ст. л. йогурта, 1–2 томата, соль, зелень укропа.*

Способ приготовления. Аккуратно удалите кожицу с молодого картофеля, промойте его прохладной водой и отварите в подсоленной воде. Затем разрежьте каждую картофелину на 4 части, остудите и смешайте с фасолью или горошком, заправьте майонезом, йогуртом, добавьте нарезанный ломтиками томат, соль и украсьте блюдо зеленью укропа.

Картофельный салат «Свежесть» идеален для жареной свинины, говяжьего шницеля и ромштекса, а также для жареного

мяса птицы.

«Капустный дух»

Капуста «Домашняя»

На втором месте по популярности (а в некоторых странах, скажем, в Германии, в Баварской земле – на первом) находятся капустные гарниры.

Требуется: *1 кочан свежей капусты средней величины, 2 луковицы, 1–2 моркови, соль, перец по вкусу, зелень укропа, ½ ст. сметаны, 2–4 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Очистите кочан от верхних листьев, затем нашинкуйте капусту соломкой. Выложите нашинкованную капусту на разогретую сковороду с горячим растительным маслом и хорошо обжарьте, осторожно помешивая ложкой.

Очищенную и промытую морковь натрите на крупной терке и спассеруйте в масле вместе с мелко нарезанным луком.

Обжаренную капусту выложите в глубокую кастрюлю, добавьте спассерованные овощи, соль, перец, накройте крышкой и тушите до готовности. За минуту до снятия с огня, посыпьте капусту зеленью укропа. Подавая к столу, полейте каждую порцию гарнира сметаной.

Капуста «Домашняя» прекрасно сочетается с блюдами, приготовленными из жареной свинины.

Капуста «Пикантная»

Требуется: *1 вилок свежей белокочанной капусты средней величины, 2–3 ст. л. свиного сала (топленого), 1–2 моркови, 1 луковица, 1 ст. л. столового уксуса, 1 ст. л. муки, лавровый лист, соль, перец, зелень петрушки, сахар.*

Способ приготовления. Очистите кочан от верхних листьев и нашинкуйте капусту соломкой. В глубокой эмалированной кастрюле растопите свиное сало и обжарьте в нем нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь, затем добавьте нашинкованную капусту. Посолите по вкусу, добавьте перец, мелко нарубленную зелень петрушки, влейте полстакана воды, положите лавровый лист и тушите до готовности. В конце тушения добавьте поджаренную смесь из муки, уксуса и сахара.

Перемешайте и потушите еще немного.

Капуста «Пикантная» идеально гармонирует с отварным мясом, котлетами, тефтелями и блюдами из мяса птицы.

Капуста, тушенная с яблоками «Сладкий сон»

Требуется: *700 г свежей белокочанной капусты, 400 г яблок, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. муки, 3–4 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу, веточки зелени.*

Способ приготовления. Нашинкуйте капусту мелкой соломкой, выложите в глубокую кастрюлю, влейте немного воды и тушите на слабом огне под закрытой крышкой. Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину, нарежьте тонкими дольками.

Выложите их в кастрюлю с капустой и потушите. За 10–15 минут до готовности добавьте в кастрюлю соль, сахар, муку и сливочное масло.

Готовым блюдом гарнируйте жареное мясо или запеченную целиком (кусочками) птицу, предварительно украсив каждую порцию веточками зелени.

Запеканка из капусты «Снежная долина»

Требуется: *1 небольшой вилок белокочанной капусты, 3 ст. л. растительного масла, 4–5 яиц, ½ ст. молока, соль, зелень петрушки, 100 г сметаны.*

Способ приготовления. Очистите кочан от верхних листьев и нашинкуйте капусту. Подготовленную капусту на несколько минут опустите в кипящую, подсоленную воду, затем откиньте на сито или дуршлаг. Слегка обжарьте капусту в подогретом растительном масле, после чего залейте смесью из молока и яиц, предварительно хорошо взбитой. Посолите по вкусу и запеките в духовке.

Готовую запеканку разделите на четыре части, обильно полейте сметаной, украсьте зеленью петрушки и подайте к отварному, запеченному мясу или котлетам.

Тушеная цветная капуста по-французски

Требуется: *1 кочан цветной капусты, соль, 3–4 ст. л. сливочного масла, зелень укропа и петрушки.*

Способ приготовления. Очистите кочан от подгнивших листьев, удалите кочерыжку. Очищенный кочан капусты залейте

холодной подсоленной водой на 20–30 минут. Затем капусту промойте, выложите в эмалированную кастрюлю, залейте кипятком, посолите по вкусу и варите полчаса под плотно закрытой крышкой. Готовую капусту откиньте на сито или дуршлаг.

Растопите сливочное масло и подайте к блюду отдельно.

Готовую капусту выложите в центр большого блюда, вокруг нее положите веточки зелени, а по краям уложите жареных цыплят или жареную телятину.

Краснокочанная капуста с рисом «Альпийский луг»

Требуется: *1 небольшой кочан капусты, ½ ст. риса, 3 луковицы, 4 ст. л. кулинарного жира, ½ ст. бульона или кипяченой воды, несколько спелых ягод черной смородины, соль по вкусу, зелень укропа.*

Способ приготовления. Очистите кочан от верхних листьев, мелко нашинкуйте и выложите в глубокую эмалированную кастрюлю. Спассеруйте мелко нарезанный лук и выложите его поверх капусты. Рис промойте, обдайте кипятком и выложите в кастрюлю третьим слоем. Посолите по вкусу, сверху положите ягоды черной смородины, несколько кусочков жира, влейте бульон и тушите до готовности под плотно закрытой крышкой, не перемешивая.

Капуста «Альпийский луг» подойдет к любому блюду, приготовленному из мяса, и украсит стол, если Вы прибавите две веточки укропа.

Краснокочанная капуста «Французский двор»

Требуется: *1 небольшой кочан капусты, 2–3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 200 г полусладкого красного вина, соль, перец по вкусу, зелень укропа.*

Способ приготовления. Очистите кочан от верхних листьев и нашинкуйте соломкой. В эмалированной кастрюле растопите сливочное масло, выложите нашинкованную капусту и тушите на слабом огне под закрытой крышкой в течение получаса, затем добавьте муку, соль, перец, хорошо перемешайте и, залив красным вином, продолжайте тушить до готовности.

Готовую капусту украсьте зеленью укропа и подайте к жареному мясу или отбивным.

«Кольраби по-голландски»

Требуется: *800–900 г кольраби, 1 ст. сметаны, 4–5 ст. л. сливочного масла, 1–2 ст. л. муки, 1–2 ст. л. томатной пасты, соль, перец, корица, зелень петрушки и укропа.*

Способ приготовления. Очистите кольраби, промойте прохладной водой и нарежьте ломтиками. Затем посолите, поперчите, запанируйте в муке и обжарьте в разогретом масле. Обжаренные ломтики выложите в эмалированную кастрюлю, добавьте немного корицы и залейте капусту смесью сметаны и томатной пасты.

Плотно прикройте кастрюлю крышкой и поставьте тушить на слабом огне. Подавая к столу, обильно посыпьте каждую порцию капусты мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Кольраби идеальна в качестве гарнира к отварному и тушеному мясу.

Брюссельская капуста «Европа»

Требуется: *1 кг капусты, 2–3 ст. л. сливочного или растительного масла, соль, перец, зелень укропа.*

Способ приготовления. Отберите мелкие кочаны, промойте и выложите в эмалированную кастрюлю. Затем залейте капусту кипятком, посолите, добавьте перец по вкусу. Тушите под плотно закрытой крышкой. Готовую капусту откиньте на дуршлаг или сито. Подавая к столу, заправьте каждую порцию маслом по вкусу.

Брюссельская капуста идеальна к любому блюду из отварного, жареного и печеного мяса, в том числе и мяса птицы.

Капуста по-немецки «Крестьянка»

Требуется: *800–900 г белокочанной капусты, 200 г свиного или говяжьего печеночного паштет 200 г, 2–3 яйца, 3 ст. л. растительного масла, ½ ст. муки, соль по вкусу, ½ ст. молока.*

Способ приготовления. Очистите кочан от верхних листьев и отварите его в подсоленной воде. Откиньте отваренный кочан капусты на сито или дуршлаг, затем разрежьте кочан на куски. Каждый кусок намажьте с обеих сторон паштетом, обмакните во взбитые яйца, смешанные с молоком и слегка подсоленные, обваляйте в муке и обжарьте на сковороде в растительном масле.

Капуста, приготовленная таким образом, придает

неповторимый вкус отбивным, котлетам, тефтелям и хорошо прожаренному бифштексу.

«Баварская пикантная капуста»

Требуется: *800 г свежей белокочанной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 2–3 ст. л. томатной пасты, соль, перец, (красный и черный), зелень укропа, 3–4 ст. л. растительного масла или свиного сала (топленого).*

Способ приготовления. Очистите кочан от верхних листьев и нашинкуйте капусту соломкой. Слегка обжарьте в растительном масле, аккуратно помешивая. Спассеруйте мелко нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь. Выложите обжаренную капусту в глубокую кастрюлю, добавьте спассерованные овощи, томатную пасту, соль, перец, чтобы блюдо получилось острым. Накройте кастрюлю крышкой и хорошо потушите на медленном огне. За несколько минут до готовности обильно посыпьте тушеную капусту мелко нарубленным укропом.

«Баварская пикантная капуста» составит идеальную пару с жареными свиными или бараньими ребрышками.

Капуста «Лесной дар»

Требуется: *600 г свежей белокочанной капусты, 6–8 картофелин, 300 г свежих грибов, 80 г шпика, 1–2 ст. л. муки, 1 ст. бульона, соль по вкусу, зелень петрушки, 1–2 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Очистите картофель, промойте его холодной водой и отварите до полуготовности. Нашинкуйте крупной соломкой капусту. Грибы, предварительно промытые и нарезанные брусочками, потушите в растительном масле.

Растопите на сковороде шпик и слегка обжарьте в нем муку.

Постепенно вливайте горячий бульон, постоянно помешивая, пока не получится густой соус. В глубокую кастрюлю слоями выложите нарезанный брусочками картофель, капусту, грибы и залейте все горячим соусом. Посолите каждый слой и тушите до готовности. За минуту до снятия с огня добавьте в кастрюлю мелко нарубленную зелень петрушки.

Капуста «Лесной дар» прекрасно гармонирует с отварным и жареным мясом.

Цветная капуста «Снежные хлопья»

Требуется: *500 г цветной капусты, 1–2 ст. л. муки, 2–3 ст. л. сливочного масла, 2–3 ст. л. молока, 1–2 яйца, соль, перец, зелень укропа.*

Способ приготовления. Отварите капусту в подсоленной воде, откиньте на сито или дуршлаг, затем мелко нашинкуйте.

Спассеруйте муку и разведите ее молоком, вливая его тонкой струйкой. Заправьте соус солью, перцем и прокипятите несколько минут. Затем, не остужая, смешайте соус со взбитыми яйцами. Выложите нашинкованную капусту в глубокую сковороду и залейте соусом. Поставьте капусту в горячий духовой шкаф и запекайте в течение 15–20 минут.

Готовую запеканку посыпьте мелко нарубленной зеленью укропа и подавайте к отварному, жареному или запеченному мясу.

Тушеная квашеная капуста «Излюбленная»

Требуется: *500 г квашеной капусты, 1 луковица, 2–3 моркови, 4 помидора средней величины или 3 ст. л. томатной пасты, ¼ ч. л. молотого тмина, 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, соль и молотый черный перец по вкусу, 4 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Луковицу очистите, мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Затем добавьте квашеную капусту и перемешайте. Если капуста слишком кислая, сначала промойте ее холодной водой и отожмите.

Морковь очистите, натрите на терке и подмешайте к капусте и луку. Слегка все обжарьте и залейте стаканом воды, добавив натертые на терке помидоры или томатную пасту, тмин, лимонный сок, сметану, сахар, соль, перец. Все продукты перемешайте, накройте сковороду крышкой и тушите капусту в течение получаса.

Капуста «Пикантная» – прекрасный гарнир для отварного и тушеного мяса.

«Прямо с грядки…»

Помимо популярных гарниров из картофеля и капусты, особый, пикантный вкус придадут мясным блюдам гарниры из корнеплодов, а именно: моркови, свеклы, репы и пр.

Сладкая репа «Сказочный мир»

Требуется: *400–500 г репы, 4 яйца, 2 ст. л. сахара, 1 ст. сметаны или сливок.*

Способ приготовления. Аккуратно очистите репу от кожуры, промойте ее холодной водой и нарежьте кубиками. Вскипятите воду и отварите в ней репу без соли. Затем откиньте репу на сито или дуршлаг. Разотрите желтки с сахаром, добавьте сметану или сливки, непрерывно помешивая, прогрейте смесь на водяной бане. Затем хорошо взбейте и добавьте взбитые белки. Выложите нарезанную репу на тарелки и обильно полейте соусом.

Сладкая репа «Сказочный мир» подчеркнет вкусовые свойства отварного и тушеного мяса.

Пюре из репы «Медвежья радость»

Требуется: *500 г репы, 1 ст. л. сливочного масла, 200 г сливок или сметаны, 1–2 ст. л. сухарей, 1–2 яйца.*

Способ приготовления. Очистите репу от кожуры, промойте и отварите в слегка подсоленной воде. Слейте воду, разомните репу, влейте сливки, добавьте масло, сухари, взбитые яйца и тщательно перемешайте. Пюре выложите на сковороду, смазанную маслом, поверхность пюре смажьте сливками или сметаной и запеките в духовке.

Разрежьте готовое пюре-запеканку, разложите по тарелкам и подайте к котлетам или отбивным, приготовленным из говядины или свинины.

Тушеная репа с фруктами «Детское счастье»

Требуется: *400 г репы, 8 яблок средней величины, 150 г изюма, 2–3 ст. л. сливочного масла, сахар.*

Способ приготовления. Очистите репу от кожуры, промойте холодной водой, мелко нарежьте и тушите в небольшом количестве воды, добавив сливочное масло, под закрытой крышкой до полуготовности. Затем очистите яблоки от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте ломтиками. Изюм промойте теплой водой. Добавьте к репе нарезанные яблоки, изюм, сахар по вкусу и тушите до готовности.

Подайте тушеную репу «Детское счастье» к отварному, тушеному или запеченному мясу.

Тушеная свекла «Розовый сон»

Требуется: *4–5 корнеплодов средней величины, 200–300 г сметаны, 2–3 ст. л. сливочного или растительного масла, 1 луковица, соль, сахар по вкусу.*

Способ приготовления. Свеклу промойте теплой водой, отварите вместе с кожурой, добавив в воду немного соли.

Готовую свеклу очистите, нарежьте соломкой и слегка обжарьте в масле. Спассеруйте лук и выложите его в посуду с жареной свеклой. Залейте овощи сметаной, добавьте немного сахара и тушите до готовности.

Тушеная свекла «Розовый сон» придаст неповторимый вкус жареному мясу, а также отбивным и котлетам.

Свекла с черносливом «Русский деликатес»

Требуется: *3–4 корнеплода, 200 г чернослива, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Свеклу хорошо промойте теплой водой и запеките в духовке, не очищая от кожуры и не срезая корешков. Готовую свеклу очистите от кожуры и нашинкуйте соломкой. Полейте нашинкованную свеклу маслом. Чернослив промойте теплой водой, залейте стаканом кипятка, добавьте сахар и поставьте на слабый огонь. Когда чернослив станет мягким, добавьте его к нашинкованной свекле, перемешайте и залейте водой, в которой варился чернослив. Подавайте этот гарнир охлажденным к жареному мясу или мясу птицы, приготовленному во фритюре.

Морковь со сливками «Айсберг»

Требуется: *600–800 г моркови, 1 ст. сливок или сметаны, 2–3 ст. л. сливочного масла, сахар, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Очистите осторожно морковь, промойте холодной водой, нарежьте кружочками и сварите в подслащенной воде. Готовую морковь обсушите на слабом огне в течение 2–3 минут. Затем слегка обжарьте сваренную морковь на сливочном масле. Сливки или сметану слегка подогрейте.

Разложите морковь по тарелкам и обильно залейте сливками или сметаной.

Подавайте морковь к отварному и запеченному мясу.

Тушеная морковь «Небрежность»

Требуется: *600–800 г моркови, 4–5 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, соль, зелень укропа.*

Способ приготовления. Морковь аккуратно очистите, промойте холодной водой и нарежьте кубиками. Обжарьте нарезанную морковь в масле. В небольшую кастрюлю выложите слегка обжаренную морковь, добавьте соль, сахар и тушите на слабом огне до готовности.

Готовую морковь выложите на тарелки, украсьте зеленью укропа и подавайте в качестве гарнира к любому блюду, приготовленному из мяса.

Тушеные огурцы «Зеленое наслаждение»

Особую прелесть и сказочный вкус придают блюдам из мяса гарниры из огурцов и томатов, приготовленные особым образом.

Требуется: *800 г огурцов, 2–3 луковицы, 2–3 ст. л. топленого сала или кулинарного жира, соль, 1/3 лимона, зелень петрушки и укропа.*

Способ приготовления. Промойте огурцы теплой водой, очистите от кожуры, разрежьте вдоль и удалите семена. Нарезанные кубиками огурцы посолите, выложите на сковороду с разогретым жиром, добавьте мелко нарезанный лук и тушите на слабом огне до тех пор, пока огурцы не станут прозрачными.

Готовые огурцы полейте лимонным соком, посыпьте зеленью укропа и петрушки и подайте к жареному мясу.

Фаршированные огурцы «Встреча»

Требуется: *6–8 огурцов одинаковой величины, 1 ст. л. сливочного маргарина, ½ ст. бульона, ½ ст. сметаны, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. муки, 5–6 яиц, 3 ст. л. майонеза «Провансаль», соль, зелень.*

Способ приготовления. Промойте огурцы теплой водой, очистите от кожуры и ошпарьте кипятком, можно слегка подсоленным. Ложкой удалите из огурцов семена, промойте и наполните смесью из вареных мелко нарубленных яиц с майонезом.

Сложите фаршированные огурцы в сотейник, подлейте бульон, добавьте сметану, томатную пасту и тушите до готовности.

Затем отлейте часть жидкости, разведите мукой и влейте полученную смесь в сотейник с огурцами. Доведите до кипения.

Выньте и разложите огурцы по тарелкам, посыпьте зеленью и подайте к отварному мясу.

«Жареные томаты по-мексикански»

Требуется: *10–12 свежих красных томатов, 3–4 ст. л. сливочного или растительного масла, соль, черный перец, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Промойте томаты теплой водой, разрежьте пополам, обильно посыпьте перцем, посолите и выложите на сковороду с разогретым маслом. Обжарьте томаты с двух сторон.

Готовые томаты разложите по тарелками, посыпьте зеленью петрушки и подайте к отварному, жареному мясу или к котлетам.

Зеленые томаты «Чесночная гряда»

Требуется: *8-10 зеленых томатов, 3–4 моркови, 2 луковицы, 5–6 зубчиков чеснока, 3–4 ст. л. растительного масла, зелень сельдерея, перец, соль.*

Способ приготовления. Мелко нарежьте лук и выложите на дно эмалированной кастрюли. Вторым слоем уложите хорошо промытые и нарезанные ломтиками зеленые томаты. Посыпьте обильно томаты зеленью сельдерея, а сверху положите тонкие кружочки моркови, посыпьте все солью и перцем, залейте растительным маслом и тушите на слабом огне до готовности овощей. Затем добавьте в кастрюлю толченый чеснок и дайте остыть.

Подавайте это блюдо в качестве гарнира к тушеному и отварному мясу.

Печеные томаты «Китайские бочонки»

Требуется: *8-10 спелых томатов, ½ ст. риса, 3–4 яйца, ½ ст. молока, 150 г тертого сыра, 1–2 луковицы, 2–3 ст. л. маргарина, зелень петрушки, соль.*

Способ приготовления. Вымойте рис и отварите его в подсоленной воде, слейте воду и просушите на слабом огне.

Яйца отварите и мелко нарежьте. Смешайте рис, тертый сыр,

спассерованный лук и мелко нарезанные яйца, влейте немного молока, посолите. Томаты промойте теплой водой, аккуратно срежьте верхнюю часть (в районе плодоножки) и ложкой удалите сердцевину. Наполните томаты рисово-яичной смесью, сверху посыпьте остатками тертого сыра и кусочками маргарина и, выложив на противень или специальную сковороду, запекайте в горячем духовом шкафу в течение 10–15 минут.

Готовые «бочонки» украсьте веточками петрушки и подайте к столу к жареному мясу, котлетам или отбивным.

Запеканка из тыквы «Солнечное утро»

Если говорить об овощных гарнирах к мясным блюдам, нельзя не упомянуть весьма распространенные и заслуженно любимые блюда, приготовленные из тыквы и баклажанов.

Требуется: *400 г тыквы, 2–3 яйца, 2–3 ст. л. сливочного масла, соль, сахар по вкусу, зелень укропа.*

Способ приготовления. Тыкву очистите от кожуры и нарежьте мелкими ломтиками. Ломтики обжарьте в сливочном масле, посыпав солью (по желанию можно добавить сахар). Обжаренную тыкву выложите на сковороду, смазанную маслом, залейте взбитым яйцом и запеките в духовке.

Готовую запеканку разделите на четыре части, разложите по тарелкам, посыпьте зеленью укропа и подайте к жареному мясу.

Тушеная тыква «Золотой октябрь»

Требуется: *500–600 г тыквы, ½ ст. сметаны, 2–3 ст. л. сливочного масла или маргарина, соль, 1–2 ст. л. муки.*

Способ приготовления. Тыкву очистите от кожуры, нарежьте длинной соломкой и обжарьте в масле. Затем обваляйте в муке, посолите, сложите в неглубокую кастрюлю, залейте сметаной и тушите до готовности.

Готовую тыкву «Золотой Октябрь» можно подать в качестве гарнира к запеченному и отварному мясу.

Раздел II
Экзотические гарниры

Блюда, приготовленные по рецептам, приведенным в этом разделе, помогут разнообразить, украсить Ваш стол и сделать трапезу намного приятнее.

Салат «Мечта»

Требуется: *5–6 картофелин, 300 г консервированных шампиньонов, 2 отварных яйца, 3 маринованных огурца, 4 ст. л. майонеза, зелень укропа.*

Способ приготовления. Картофель тщательно промойте, положите в кастрюлю и залейте водой. Отварите картофель, затем остудите его и очистите от кожуры. Очищенный картофель нарежьте мелкими кубиками.

Консервированные шампиньоны и отварные яйца измельчите и смешайте с нарезанным картофелем. Огурцы порежьте на мелкие кусочки и добавьте в салат. Заправьте блюдо майонезом и украсьте его зеленью укропа.

«Рисовый салат с кукурузой и яблоками»

Требуется: *200 г риса, 2 яблока, 200 г консервированной кукурузы, ½ ст. сливок, ¼ ч. л. соли, 2 ст. л. лимонного сока.*

Способ приготовления. Промытый рис залейте водой и отварите на медленном огне в течение получаса. Отваренный рис остудите, смешайте с консервированной кукурузой. Яблоки разрежьте на половинки, удалите из них косточки и нарежьте тонкими ломтиками. Смешайте яблоки с рисом и кукурузой.

Сливки взбейте, добавив соль и лимонный сок. Приготовленной смесью заправьте салат.

Этот салат станет подходящим гарниром для любого мясного блюда.

«Золотистые шарики»

Требуется: *2 отварных картофелины средней величины, 1 отварная морковь, 3 ст. л. тертого сыра, 3 белка, ¼ ч. л. молотого черного перца, ½ ч. л. соли, зелень петрушки, растительное масло для жарки.*

Способ приготовления. Очищенные картофель и морковь натрите на мелкой терке. Яичные белки взбейте миксером в крепкую пену. Осторожно смешайте натертые картофель, морковь, сыр с белками, добавьте соль, перец и измельченную зелень петрушки.

Сделайте из полученной массы небольшие шарики, размером чуть меньше грецкого ореха и обжарьте их в кипящем растительном масле до золотистого цвета. Готовые шарики

выложите шумовкой в большую тарелку и подавайте с мясом, приготовленным любым способом.

Баклажаны «Кардинал»

Требуется: *2 баклажана средней величины, 5–6 помидоров, 4 зубчика чеснока, ½ ст. майонеза, ½ ст. тертого сыра, 1 ч. л. соли, ½ ч. л. молотого черного перца.*

Способ приготовления. Баклажаны вымойте, уложите их на решетку в сильно разогретом духовом шкафу и выпекайте в течение 7-10 минут. Затем остывшие баклажаны нарежьте поперек кружками шириной в 2 см.

Помидоры натрите на терке и смешайте с толченым чесноком, солью и перцем. Майонез перемешайте с тертым сыром.

Кружки из баклажанов уложите на противень, смазанный маслом, каждый кружок полейте смесью помидоров с чесноком, а сверху – майонезом с сыром. Поставьте противень в нагретый духовой шкаф на 40 минут.

Баклажаны «Кардинал» можно подать в качестве гарнира к жареному мясу.

Картофельный салат «Рандеву на монмартре»

Требуется: *5–6 средних картофелин, 1 луковица, 2 ст. л. тертого сыра, 3–4 корня сельдерея, ¼ ст. майонеза, 1 ст. л. горчицы, 1 ч. л. уксуса, ½ ч. л. соли, молотый черный перец.*

Способ приготовления. Картофель промойте и отварите в подсоленной воде. Отварной картофель остудите, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Луковицу очистите, мелко нарежьте. Корни сельдерея промойте, отварите и порежьте на такие же по величине кубики, что и картофель.

Смешайте майонез, горчицу, уксус, соль и перец. Этим соусом заправьте смешанные картофель, лук, сельдерей и тертый сыр.

Приготовленный салат выложите в прозрачную глубокую салатницу и перед подачей к столу поставьте в холодильник на час. Этот салат послужит великолепным гарниром для блюд из отварного и тушеного мяса.

Салат «Восточный базар»

Требуется: *1 ст. чернослива, 2 ст. л. молотых грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 1 ст. сметаны, ½ ч. л. соли, 1 яблоко, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 ст. л. лимонного сока или 1 ч. л. лимонной кислоты.*

Способ приготовления. Чернослив замочите в холодной воде на несколько часов. Затем удалите из него косточки и порежьте на небольшие кусочки. Капусту нашинкуйте и слегка помните, чтобы она дала сок. Луковицу очистите и измельчите ножом. Яблоко разрежьте пополам, удалите косточки и нарежьте тонкими ломтиками.

Смешайте нарезанные чернослив, лук, капусту, яблоко, заправьте салат смесью сметаны, лимонного сока (или разведенной в небольшом количестве воды лимонной кислоты) молотых орехов, толченого чеснока и соли.

Салат «Восточный базар» можно подать как гарнир к любому блюду из мяса.

«Фруктовая лагуна»

Вкусные и оригинальные гарниры для мясных блюд можно приготовить из фруктов.

Требуется: *4 банана, 2 киви, 2 яблока, 2 ст. л. изюма, 1 ст. сметаны, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. лимонного сока.*

Способ приготовления. Бананы и киви очистите, нарежьте тонкими (около 5 мм) кружочками и красиво выложите их на неглубокой тарелке. Яблоки разрежьте, удалите из них косточки и мелко нарежьте. Изюм тщательно промойте.

Перемешайте кружочки бананов и киви, измельченные яблоки и изюм. Смешайте сметану, сахар и лимонный сок и полейте полученным соусом фрукты. Перед тем, как подать салат к столу, поставьте его на полчаса в холодильник.

Салат «Фруктовая лагуна» – прекрасный гарнир к запеченной птице.

«Фруктовый салат с рисом»

Требуется: *1 ст. риса, 1 апельсин, 3 яблока, небольшой пучок зеленого лука, 2 ст. сметаны, ¼ ч. л. соли, 1 ч. л. сахара.*

Способ приготовления. Промойте рис, отварите в подсоленной воде и остудите. Очистите апельсин. Яблоки разрежьте и удалите сердцевины с косточками. Апельсин и яблоки нарежьте мелкими ломтиками. Зеленый лук порубите

ножом.

Смешайте отварной рис, ломтики яблок и апельсина, измельченный зеленый лук, заправьте салат сметаной, добавьте соль, сахар. Все тщательно перемешайте.

Этот салат можно использовать в качестве гарнира к жареному и тушеному мясу.

Салат «Необычная троица»

Требуется: *2 киви, 2 яблока, 2 некрупных томата, ¼ ст. йогурта, ¼ ч. л. соли, 1 ч. л. сахара.*

Способ приготовления. Киви очистите, яблоки разрежьте и удалите косточки. Киви, яблоки и помидоры нарежьте тонкими ломтиками. Йогуртом, смешанным с сахаром и солью, заправьте салат и подайте как гарнир к блюдам из отварного мяса.

Для блюд из мяса прекрасными гарнирами послужат культивируемые травы: зеленый салат, шпинат, щавель, сельдерей, петрушка и т. д.

«Зеленая лужайка»

Требуется: *200 г свежего шпината, 100 г зеленого салата, 1 пучок зеленого лука, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. майонеза, ½ ч. л. соли.*

Способ приготовления. В сковороде разогрейте растительное масло. Шпинат и зеленый лук мелко порежьте и выложите на сковороду, когда масло нагреется. Залейте лук и шпинат стаканом воды и потушите их при закрытой крышке около 10 минут.

Зеленый салат промойте, нарежьте тонкой соломкой и смешайте с тушеным шпинатом и зеленым луком, добавьте толченый чеснок и заправьте салат майонезом.

Гарнир «Зеленая лужайка» можно подать практически к любому мясному блюду.

Салат «Утро дачника»

Требуется: *по 200 г зеленого салата, щавеля и шпината, 3 отварных яйца, зелень укропа и петрушки, 1 ст. майонеза, ½ ч. л. соли, 1 ст. л. лимонного сока.*

Способ приготовления. Салат, щавель и шпинат тщательно

промойте и нарежьте как можно мельче. Яйца очистите от скорлупы и порубите ножом. Зелень укропа и петрушки также измельчите. Все перечисленные компоненты смешайте, посолите и заправьте майонезом и лимонным соком.

Салат «Утро дачника» подойдет в качестве гарнира к жареному мясу.

«Тушеный сельдерей»

Требуется: *500 г корней сельдерея, 1 пучок зелени сельдерея, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, ¼ ст. молока.*

Способ приготовления. Очищенные корни сельдерея нарежьте небольшими кубиками, зелень порубите. Обжарьте измельченные корни и зелень сельдерея в растительном масле.

На другой сковороде растопите сливочное масло, обжарьте муку до золотистого цвета, затем залейте ее молоком и, помешивая, проварите до загустения. Полученным соусом залейте сельдерей и потушите в течение 10 минут.

Тушеный сельдерей можно подать как гарнир к отварному мясу.

Раздел III
Гарниры житейские

В этом разделе мы хотим предложить Вам рецепты гарниров, приготовление которых не потребует много времени и не составит для Вас особого труда. Эти гарниры можно приготовить, если к Вам неожиданно пришли гости и в других ситуациях, когда у Вас нет времени готовить сложный гарнир.

Гарнир из краснокочанной капусты «Термитник»

Требуется: *500 г краснокачанной капусты, 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, ¼ ч. л. молотого тмина, 2–3 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. соли.*

Способ приготовления. Капусту мелко нашинкуйте, добавьте в нее соль, тмин, толченый чеснок, лимонный сок и растительное масло, тщательно перемешайте. Гарнир «Термитник» выложите горкой и подайте с любым мясным блюдом.

Салат «Летний вариант»

Требуется: *5 помидоров, 3 огурца, 1 пучок зеленого лука, 2 болгарских сладких перца, ½ ст. майонеза, ½ ч. л. соли.*

Способ приготовления. Все овощи вымойте. Огурцы и помидоры нарежьте кружочками. У стручков перца срежьте основания, удалите семена и плодоножки. Порежьте перцы поперек тонкими колечками, зеленый лук порубите.

На плоское блюдо выложите слоями порезанные помидоры, огурцы и перец. Каждый слой посолите, сверху залейте салат майонезом и посыпьте измельченным зеленым луком.

«Картофельно-грибной салат»

Требуется: *4–5 картофелин, 300 г маринованных мелких или нарезанных шампиньонов, 1 луковица, ¼ ч. л. молотого черного перца, ½ ч. л. соли, 1 ст. майонеза.*

Способ приготовления. Картофель промойте и отварите «в мундире». Когда картофель остынет, очистите его и нарежьте мелкими кубиками. Очищенную луковицу нарежьте тонкими кольцами.

В салатнице смешайте картофель, шампиньоны и лук, посолите, поперчите и залейте майонезом. Картофельно-грибной салат можно подать в качестве гарнира к любому мясному блюду.

«Фруктовый гарнир»

Требуется: *200 г яблок, 200 г слив, 3 ст. л. тертого сыра, 200 г ст. сметаны, ¼ ч. л. соли, 1 ч. л. сахара.*

Способ приготовления. Яблоки и сливы разрежьте, удалите из них косточки и нарежьте ломтиками. Сметану смешайте с солью, сахаром и тертым сыром и заправьте полученным соусом перемешанные ломтики яблок и слив.

Фруктовый гарнир станет прекрасным дополнением к запеченному мясу.

Бифштекс, бефстроганов, ростбиф

Несомненно, все мы любим вкусно поесть, некоторые из нас, правда, особый упор делают на количество еды, другие же слывут гурманами – приветствуют на своем столе только изысканные блюда. Что ж, мясо во всех видах – это именно то, что надо и тем,

и другим любителям полакомиться. А как довести его до той кондиции, которая устроит Вас, мы подробнейшим образом расписываем в этой книге.

И если Вы умеете читать и имеете желание воплотить мечту в жизнь, то мы просто говорим Вам – приятного аппетита, советуем не терять времени даром и приступать к интересному процессу приготовления какого-нибудь вкусного блюда!

Раздел I
Бифштекс

Бифштекс представляет собой вырезку из внутреннего филе, поджаренную целым куском на сковороде с добавлением масла.

При этом, в зависимости от рецептуры, в процессе жарки к бифштексу прибавляются разнообразные соусы, овощи и специи.

Все бифштексы готовятся по следующей схеме: вырежьте часть внутреннего филе, нарежьте его поперек волокон и отбейте деревянным молотком. Толщина бифштекса не должна быть менее 1 см.

Затем бифштекс посолите, поперчите и поджарьте на разогретой сковороде на масле в течение 5–6 минут.

Перед тем, как снять бифштекс со сковороды, полейте его соком, оставшимся после жарки, каким-либо соусом или вином (в зависимости от рецепта и гарнира).

Бифштекс «Оригинальный»

Требуется: *0,8 кг говяжьей вырезки, 100 г сливочного масла, 5 томатов, зелень тимьяна, 50 г сыра «Эдамер», половина батона, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления. Поджарьте бифштексы по схеме, приведенной ранее, затем готовые бифштексы переложите на противень. Помидоры помойте, очистите от кожицы и мелко порежьте, разложите на бифштексы, сверху посыпьте перцем и мелко порубленным тимьяном. Сыр нарежьте тонкими полосками или натрите на крупной терке, посыпьте им помидоры.

Поместите противень в духовку и запекайте 10 минут. Пока бифштексы запекаются, нарежьте батон толстыми ломтиками и обжарьте их с обеих сторон на сливочном масле. Перед подачей к столу выложите бифштексы на блюдо, на гарнир подайте поджаренные ломтики хлеба и свежие помидоры.

Бифштекс «Золушка»

Требуется: *800 г говяжьей вырезки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. кокосовой стружки, ½ ст. пива, 1 ч. л. соуса чили, 2 яйца, 2 ст. л. оливкового масла, 1 банан, 4 ст. л. муки, ½ ст. сметаны, ½ ст. майонеза, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления. Мясо вымойте, вытрите насухо салфеткой, нарежьте ломтиками не менее 2 см толщиной и обжарьте на сливочном масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

Отдельно обжарьте на оливковом масле кокосовую стружку так, чтобы она приобрела золотистый цвет. Затем добавьте к ней соус чили. Бананы разомните, полученное пюре смешайте с майонезом и сметаной, затем добавьте кокосовую стружку с соусом чили.

Из муки, пива, яиц и соли приготовьте тесто. Поджаренные бифштексы окуните в тесто, снова выложите на сковородку и поместите в духовку на 15–20 минут.

Перед подачей к столу, выложите бифштексы на блюдо и залейте банановым соусом.

Бифштекс «парадиз»

Требуется: *800 г говяжьей вырезки, 2 ст. л. сливочного масла, 4 яйца, ½ лимона, 1 маленькая головка цветной капусты, 1 маленькая головка брокколи, 1 морковь, 1 баклажан, 1 маленький цуккини, 2 ст. оливкового масла, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. муки, ½ ст. пива, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления. Мясо помойте, вытрите насухо салфеткой, порежьте на бифштексы, слегка отбейте, посолите, поперчите и обжарьте с обеих сторон на сливочном масле.

Сок, выдавленный из половинки лимона смешайте с двумя яичными желтками, помешивая добавьте оливковое масло, очищенный и раздавленный чеснок, соль, черный молотый перец.

Из яиц, муки и соли приготовьте тесто. Овощи помойте, почистите и мелко порежьте, затем слегка отварите в подсоленной воде до полуготовности, откиньте на дуршлаг, когда вода стечет, переложите их на сковороду к готовым бифштексам. Залейте бифштексы и овощи ранее приготовленным тестом и поместите на 10 минут в духовку.

Бифштекс со шпинатом

Требуется: *800 г мяса (свинина или говядина), 100 г сливочного масла, 100 г белого хлеба, 500 г шпината, 250 г моркови, ¾ ст. красного несладкого вина, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Поджарьте бифштексы по схеме, указанной выше, залейте вином. Поджарьте на сливочном масле ломтики хлеба. Морковь натрите на крупной терке, шпинат порежьте. Припустите шпинат и морковь с добавлением сливочного масла на сковороде. Полученную массу разложите по ломтикам хлеба. Бифштекс выложите на блюдо и на гарнир подайте бутерброды со шпинатом.

К этому блюду прекрасно подойдет вино «Бордо» или «Мадера».

Бифштекс «Средиземноморье»

Требуется: *800 г мяса, 100 г сливочного масла, 400 г баклажанов, ¼ ст. муки, 1/3 ст. белого вина, ½ ст. томатного соуса, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Поджарьте бифштексы по схеме, приведенной ранее. Баклажаны нарежьте ломтиками и поджарьте на сливочном масле. Выложите их на блюдо, сверху поместите бифштексы. Разведите томатный соус белым вином и этим соусом полейте сверху бифштексы.

Бифштекс «Декамерон»

Требуется: *800 г мяса, 100 г сливочного масла, ¼ ст. мясного сока, 1/5 ст. белого вина, 250 г риса, 250 г томатов, 100 г красного жгучего перца, ½ ст. томатного соуса, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Поджарьте бифштексы по приведенной ранее схеме, залейте их сначала мясным соком, а затем белым вином. Отварите рис в подсоленной воде, но не разваривайте его, слейте воду, добавьте сливочного масла. Перец нарежьте и слегка поджарьте на сливочном масле, при жарке добавьте в него несколько листиков базилика. Помидоры мелко порежьте.

Смешайте вместе помидоры, перец, рис и выложите на блюдо, сверху поместите бифштексы и залейте все блюдо томатным соусом.

Бифштекс «Торжество»

Требуется: *800 г мяса, 100 г сливочного масла, ½ ст. вина, 200 г белого хлеба, 100 г куриной печени, 250 г маринованных грибов, 200 г петушиных гребешков, немного листового салата, соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления. Поджарьте бифштексы по приведенной ранее схеме. Хлеб порежьте ломтиками и поджарьте на сливочном масле. Отдельно пожарьте куриную печень и припустите с добавлением масла петушиные гребешки. На каждый ломтик хлеба положите лист салата, на него – кусок куриной печени, петушиный гребешок и грибы. Выложите бифштексы на блюдо, обложите бутербродами и полейте соусом из вина, прокипяченного с мясным соком.

Прекрасным дополнением к этому блюду станет вино «Мадера» или какое-нибудь другое красное сладкое (полусладкое) вино.

Бифштекс «Королевский»

Требуется: *800 г мяса, 100 г сливочного масла, 50 г трюфелей, 1 ст. л. крахмала, 1/5 ст. трюфельнорго отвара, 1 л мясного сока, 200 г белого хлеба, 300 г картофеля, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Бифштексы поджарьте по схеме, приведенной ранее, хлеб порежьте ломтиками и поджарьте на сливочном масле. Бифштексы полейте соусом и выложите на хлебные ломтики, на гарнир подайте отварной картофель и вновь полейте соусом.

Соус готовится следующим образом: в мясном соке растворите крахмал, поставьте кастрюлю на плиту и варите, помешивая до загустения. Трюфели отварите в подсоленной воде и мелко порежьте. Мясной сок смешайте с крахмалом, нарезанными трюфелями и соком, оставшимся после их варки.

Бифштекс «Альпийский»

Требуется: *800 г мяса, 100 г томатов, ½ ст. белого вина, 250 г сливочного масла, 200 г белого хлеба, 300 г кабачков, 2 ст. л. муки, немного мясного сока.*

Способ приготовления. Поджарьте бифштексы по схеме, приведенной ранее. Помидоры мелко порежьте и смешайте с белым вином и мясным соком. Получившимся соусом полейте бифштексы. Поджарьте хлебные ломтики на сливочном масле и

разложите на них бифштексы, затем выложите на блюдо и обложите гарниром из кабачков.

Гарнир из кабачков приготовьте по следующему рецепту: кабачки очистите от кожуры, нарежьте кружками и посолите.

Затем обваляйте каждый кружок в панировочных сухарях или в манной крупе и поджарьте на сковородке со сливочным маслом.

Помидоры мелко порежьте и слегка потушите отдельно. Затем готовые кабачки залейте томатной массой.

Бифштекс «Христофор Колумб»

Требуется: *800 г мяса, 100 г сливочного масла, ½ ст. томатного соуса, ½ ст. сладкого красного вина, 200 г белого хлеба, соль, перец по вкусу.*

Для гарнира: 1 кг картофеля, 150 г сливочного масла, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Пожарьте бифштексы по схеме, приведенной ранее. Затем залейте их вином и томатным соком.

Хлеб порежьте тонкими ломтиками и поджарьте на сливочном масле. Выложите бифштексы на хлеб и переложите на блюдо.

Вокруг поместите гарнир.

Для приготовления гарнира воспользуйтесь следующим рецептом: клубни картофеля хорошенько вымойте, но не чистите. Положите их на противень и поставьте в духовку. Когда картофель пропечется, разрежьте клубни пополам, выньте мякоть с помощью ложки, кожуру выкиньте. Мякоть обжарьте на сливочном масле, посолите по вкусу, посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Бифштекс «Кенгуру»

Требуется: *1 кг вырезки, 2 ст. л. сливочного масла, 200 г свежих грибов, 2 яйца, зелень петрушки и укропа, панировочные сухари, лимонная цедра, соль, черный молотый перец, красный молотый перец.*

Способ приготовления. Грибы крупно нарежьте и жарьте на сливочном масле в течение 5 минут. Яйца взбейте, добавьте в них сухари, рубленую зелень и цедру лимона, вылейте смесь на сковороду. Затем добавьте туда же соль, красный и черный молотый перец и хорошенько все перемешайте.

Кусок вырезки надрежьте по всей длине, заложите в

образовавшийся кармашек начинку, зашейте и обжаривайте на сливочном масле с обеих сторон до образования румяной корочки. Затем переставьте сковороду в духовку и жарьте бифштекс на слабом огне в течение 2 часов, периодически поливая его выделившимся в процессе жарки соком.

Лучшим гарниром к этому блюду станет отварной картофель и салат из помидоров и огурцов с тертым сыром, заправленный майонезом.

Бифштекс «Розовый закат»

Требуется: *1 кг мяса, 2–3 головки репчатого лука, 3–4 зубчика чеснока, 200 г свеклы, ½ ст. сметаны, 4 ст. л. муки, 100 г сливочного масла, 4–5 шт. спелых слив, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо проверните через мясорубку. Лук и чеснок мелко порежьте, слегка обжарьте на сливочном масле и смешайте с фаршем. Свеклу отварите, мелко порежьте или натрите на крупной терке и также добавьте в фарш. Положите туда соль и перец, добавьте сметану. Фарш хорошенько перемешайте, сделайте из него бифштексы и обжарьте их в глубокой сковороде со сливочным маслом с обеих сторон.

Муку разбавьте горячей водой, добавьте оставшуюся сметану.

Сливы помойте, очистите от кожуры и бобков, помните, получившееся пюре добавьте в соус. Размешайте соус до однородной консистенции (чтобы не было комков) и залейте бифштексы. Затем сковороду с бифштексами поставьте в духовку и тушите на среднем огне до готовности.

Бифштекс «Обезьянья радость»

Требуется: *1 кг мяса, 2 ст. л. муки (без горки), 4 ст. л. сливочного масла, 3 яйца, 2 головки репчатого лука, 4 зрелых банана, ½ ст. сливок, 2 ст. л. тертого хрена, панировочные сухари, зелень базилика, половинка лимона, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо нарежьте тонкими ломтиками, отбейте и обжарьте с обеих сторон на сливочном масле до готовности. Затем посолите и поперчите их. Бананы разрежьте вдоль на две половинки, слегка посолите и поперчите, обваляйте в муке, обмакните каждый кусок во взбитое яйцо, посыпьте панировочными сухарями и поджарьте на сливочном масле.

В сливки добавьте тертый хрен и 2 желтка, перемешайте и осторожно влейте в соус сок, оставшийся после жарки мяса.

Добавьте туда же сок, выжатый из половинки лимона, мелко нарезанную зелень базилика, соль и перец. Выложите на блюдо бифштексы и обжаренные бананы и залейте соусом.

Бифштекс «Фантазия»

Требуется: *500 г мяса, 3 стручка болгарского перца, 100 г ветчины, 6 яблок, 3 головки репчатого лука, 2 ст. л. сливочного масла, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, зелень петрушки, базилик, 1 яйцо, красный молотый перец, четверть лимона, 1 ч. л. соуса чили, ½ ст. панировочных сухарей.*

Способ приготовления. Пропустите через мясорубку ветчину, корни сельдерея, петрушки и лук. Отдельно проверните через мясорубку мясо. Затем смешайте все составляющие вместе, добавьте сок лимона, соус чили, красный молотый перец, мелко порубленную зелень петрушки и базилика, яйцо. Затем постепенно добавляйте в фарш панировочные сухари до тех пор, пока фарш не станет вязким. После этого сделайте из фарша бифштексы и обжарьте их на сковороде, на сливочном масле с обеих сторон.

Яблоки вымойте и очистите от кожуры. Половину яблок порежьте кружочками и поджарьте на сливочном масле, остальные натрите на крупной терке. Лук порежьте кольцами, сладкий перец – тонкими полосками. Смешайте лук, перец, тертые яблоки и обжарьте их на сливочном масле.

Бифштексы выложите на блюдо, на каждый положите жареное яблоко и по полной ст. л. тушеных овощей. Сверху посыпьте бифштексы красным молотым перцем и оставшейся порубленной зеленью петрушки и базилика.

Бифштекс «Круз Кастильо»

Требуется: *1 кг мяса, 2–3 зубчика чеснока, ½ ст. растительного масла, 4 средние луковицы, 8 томатов, 8 стручков болгарского перца, соль, перец, 1 ст. л. соуса чили, 1 авокадо.*

Способ приготовления. Мясо помойте, вытрите насухо салфеткой, нарежьте ломтиками толщиной не менее 2 см, отбейте, поперчите, посолите и обжарьте на сливочном масле с обеих сторон (мясо внутри должно остаться сочным, бледно-розового цвета). На другой сковороде поджарьте мелко порезанные лук и чеснок, очищенные от семян и нарезанные соломкой перцы. Через 7 минут после начала жарки добавьте

туда же мелко нарезанные помидоры, соус чили и авокадо.

Тушите овощи до готовности. Перед подачей к столу, выложите их на большое блюдо, а сверху – бифштексы.

Бифштекс «Итальянское чудо»

Требуется: *1 кг мяса, 50 г брынзы, ½ ст. оливкового масла, ½ ст. консервированных оливок, половина батона, 2–3 головки репчатого лука, небольшой лимон, 2–3 моркови, зелень сельдерея, базилик, 200 г куриного мяса, 700 г мелких томатов, 100 г грибов (белых или шампиньонов), имбирь, мускат, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления. Мясо помойте, вытрите насухо салфеткой и сформируйте из него бифштексы. Морковь мелко нарежьте или натрите на крупной терке, прибавьте мелко нарубленную зелень сельдерея, базилика, лука, положите сырые бифштексы в эту смесь и выдержите в ней 2 часа, затем поперчите, посолите и поджарьте на сливочном масле с обеих сторон до готовности.

Грибы отварите, мелко порежьте, слегка припустите на сливочном масле, смешайте с мелко порезанным отварным куриным мясом, натертым на крупной терке сыром и раскрошенным батоном. Помидоры разрежьте пополам, удалите мякоть с семечками и заполните их приготовленным фаршем. Затем поместите их на несколько минут в духовку.

Готовые бифштексы выложите на блюдо, на гарнир подайте фаршированные помидоры, полейте соусом и украсьте оливками.

Соус приготовьте по следующему рецепту: 5 помидоров поместите в горячую духовку и запекайте до тех пор, пока на них не лопнет кожица. Когда это произойдет, вытащите их из духовки, удалите кожицу, мякоть помните и получившееся пюре смешайте с соком, выжатым из лимона. Затем добавьте в смесь имбирь, мускат, мелко порезанный и слегка поджаренный лук, черный молотый перец и соль. После этого соус процедите.

Бифштекс «Пьяный»

Требуется: *1 кг мяса, 200 г сыра, 300 г копченой грудинки, 2 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, укропа, киндзы, половинка лимона, 2 рюмки коньяку, ½ ст. растительного масла, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления. Мясо вымойте, промокните насухо

салфеткой, нарежьте ломтиками толщиной не менее 2 см, слегка их отбейте, посолите, поперчите и обжарьте на сливочном масле с обеих сторон до полуготовности и образования румяной корочки. Затем на каждый бифштекс положите по кусочку грудинки, полейте сверху коньяком и жарьте еще 10–15 минут до готовности. После этого выложите бифштексы на блюдо, посыпьте тертым сыром и мелко порубленной зеленью петрушки, укропа и киндзы.

Бифштекс «Потерянный рай»

Требуется: *1 кг говяжьей вырезки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 небольшой цуккини, 2 сладких болгарских перца, половина батона, зелень петрушки, укропа, тимьяна, базилика, 300 г алычи, 7 ст. л. растительного масла, 2 яйца, 1,5 ст. л. горчицы, ½ ст. маслин, 2 ч. л. соуса чили, молотый черный перец, соль.*

Способ приготовления. Мясо вымойте и промокните насухо салфеткой, нарежьте бифштексы не менее 2 см толщиной.

Зелень мелко порубите и смешайте с раскрошенным батоном, горчицей и яйцом. Бифштексы поперчите, посолите и обжарьте с обеих сторон на сливочном масле до полуготовности. Затем обмажьте их ранее приготовленной смесью.

Цуккини, лук и сладкий перец мелко нарежьте. Лук поджарьте на растительном масле, затем добавьте к нему сладкий перец, цуккини и мелко порезанные маслины. Жарьте все вместе еще несколько минут. Алычу вымойте, очистите от косточек и кожицы и пассеруйте на растительном масле. Смешайте все составляющие, добавьте соус чили. Бифштексы поместите на 15 минут в духовку. Когда корочка на бифштексах запечется, достаньте их из духовки, выложите на блюдо и на гарнир подайте ранее приготовленную смесь.

Бифштекс «Нежность»

Требуется: *1 кг говяжьей вырезки, 2 перца чили, ½ лимона, 4 помидора, 1 свежий огурец, 4 луковицы, свежая зелень мяты, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления. Мясо помойте, насухо промокните салфеткой и порежьте на бифштексы не менее 2 см толщиной. Посолите, поперчите и поджарьте на сливочном масле с обеих сторон до готовности. Помидоры и огурец помойте. Лук почистите и мелко порежьте. Помидоры обдайте кипятком и

снимите с них кожицу.

Затем порежьте помидоры и огурец кубиками. Мяту ополосните водой и мелко порубите. Перемешайте все составляющие, добавьте соус чили, хорошенько перемешайте. Готовые бифштексы выложите на блюдо и полейте соусом.

Бифштекс «Корсиканец»

Требуется: *1 кг говяжьей вырезки, 1 кубик мясного бульона, 3 апельсина, 2 ст. л. сливочного масла, ½ ст. растительного масла, 1 ч. л. сахара, зелень розмарина и шалфея, рюмка коньяку, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления. Снимите цедру с одного апельсина и натрите ее на крупной терке. Зелень мелко порубите и смешайте с тертой цедрой, заправьте половиной рюмки коньяку и 2 ст. л. растительного масла.

Мясо помойте, обсушите салфеткой, разрежьте на куски не менее 2 см толщиной, посолите, поперчите, намажьте ранее приготовленной смесью и обжарьте на растительном масле с обеих сторон до образования румяной корочки. Затем добавьте сок, выжатый из одного апельсина, половину рюмки коньяку и ½ л бульона. Поместите бифштексы в духовку и запекайте примерно час.

Смешайте вместе сливочное масло, сахар и сок, выжатый из одного апельсина. Полученную смесь поставьте на огонь и варите до загустения. Оставшийся апельсин порежьте кружочками и положите в кипящий соус. Перед подачей к столу выложите бифштексы на блюдо, полейте соусом и украсьте апельсиновыми кружочками.

Бифштекс «Лебединая песня»

Требуется: *800 г говяжьей вырезки, 3 ст. л. сливочного масла, ½ ст. сметаны, 200 г йогурта, 1 ч. л. меда, 3 зубчика чеснока, 1 ч. л. молотого имбиря, 1 ч. л. корицы, 2 ст. л. молотого миндаля, молотая гвоздика, молотый красный перец, соль.*

Способ приготовления. Мясо вымойте, промокните салфеткой, нарежьте на куски толщиной не менее 2 см, посолите, поперчите и слегка подрумяньте на сливочном масле.

Йогурт смешайте с имбирем, мелко порубленным чесноком, корицей, миндалем, гвоздикой до однородной консистенции. Залейте бифштексы приготовленной смесью.

В разогретое сливочное масло добавьте мед, хорошенько перемешайте, вылейте в сковороду с бифштексами, но не размешивайте. Затем поместите сковороду в разогретую духовку на 15–20 минут.

Выделившийся в процессе жарки сок смешайте со сметаной, приправьте красным молотым перцем, солью и корицей. Соус подавайте отдельно.

Бифштекс «Восточный каприз»

Требуется: *800 г говяжьей вырезки, 3 головки репчатого лука, 300 г каштанов (консервированных), 1 ст. сметаны, 1 корень сельдерея, ½ лимона, 1 морковь, ½ ст. коньяка, 3 ст. л. сливочного масла, 300 г кураги, 1 кубик мясного бульона, 1 ст. л. крахмала, зелень шалфея и мяты, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления. Мясо вымойте, промокните салфеткой, нарежьте на куски не менее 2 см толщиной, посолите, поперчите и поджарьте с обеих сторон на сливочном масле до готовности. Затем полейте бифштексы соком, выжатым из половинки лимона.

Лук, морковь и корень сельдерея почистите и измельчите, затем обжарьте их в сливочном масле и добавьте к бифштексам.

Залейте мясо с овощами ½ л мясного бульона, накройте сковороду крышкой и тушите содержимое примерно 40 минут.

Курагу вымойте, пересыпьте в кастрюлю, влейте ½ ст. воды и потушите на среднем огне. Через 15–20 минут добавьте в кастрюлю каштаны и оставьте на огне еще на 5 минут.

В сок, выделившийся в процессе жарки мяса, влейте коньяк, заправьте соус крахмалом, сметаной и проварите до загустения.

Перед подачей к столу выложите бифштексы на блюдо, на гарнир подайте тушеные овощи и залейте соусом.

Бифштекс «Жозефина»

Требуется: *800 г говяжьей вырезки, 4 ст. л. сливочного масла, 500 г цветной капусты, 1 ст. л. муки, четверть батона, зеленый лук, 1 ст. л. измельченных грецких орехов, ½ ч. л. горчицы, 1 ч. л. соуса чили.*

Способ приготовления. Мясо вымойте, обсушите салфеткой, порежьте ломтиками не менее 2 см толщиной, посолите, поперчите и обжарьте на сливочном масле до готовности.

Цветную капусту отварите в подсоленной воде до готовности

и разберите на соцветия. Затем слегка поджарьте капусту на сливочном масле, добавьте нарезанный зеленый лук и залейте молоком. Когда молоко вскипит, добавьте горчицу, соль, черный молотый перец и муку, хорошенько размешайте полученную массу так, чтобы не осталось комочков и немного проварите.

Сыр натрите на крупной терке и смешайте с раскрошенным батоном.

Перед подачей к столу выложите бифштексы на блюдо, полейте густым соусом и посыпьте хлебной крошкой, смешанной с сыром.

Раздел II
Бефстроганов

Свое название блюдо получило с легкой руки графа Строганова, который его, собственно, и изобрел. Граф любил мясные блюда с пикантными соусами, но к старости потерял почти все зубы и решил модифицировать некоторые рецепты, предложив своим поварам мелко резать мясо, заливать его сметаной и тушить с добавлением разнообразных специй и пряностей.

Современный бефстроганов – это блюдо, приготовляемое из филейной части говядины, которая режется на ломтики толщиной примерно 2 см.

Далее кусочки обжариваются на сковороде, заливаются сметаной, к ним прибавляются специи и все вместе тушится до готовности.

Бефстроганов «Крестьянский пир»

Требуется: *800 г говяжьей вырезки, 2 ст. л. сливочного масла, 4 яйца, 1 ст. л. соевого соуса, 300 г зеленого горошка в стручках, 3–4 ст. л. растительного масла, 2 сладких болгарских перца, зелень петрушки и укропа, зеленый лук, молотый черный перец, соль. Для соуса: 100 г майонеза, 2 ст. л. белого вина, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. сметаны, ½ ч. л. сахарной пудры, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления. Мясо вымойте, промокните салфеткой, нарежьте на ломтики не менее 2–3 см толщиной и поджарьте на сливочном масле до готовности.

Перец, зеленый лук и стручки гороха помойте, перец очистите от семян, все овощи мелко порежьте и поджарьте на растительном масле. Яйца взбейте, посолите и поперчите, затем

влейте их в овощную смесь и жарьте еще 5 минут, постоянно помешивая.

Перед подачей к столу выложите бифштексы на блюдо, на гарнир подайте яично-овощную смесь и полейте соусом.

Соус приготовьте по следующему рецепту: все указанные выше составляющие тщательно перемешайте, добавьте соль и черный молотый перец.

Бефстроганов «Для беззубых»

Требуется: *600 г говяжьей вырезки, 100 г сливочного масла, 3 головки (средние) репчатого лука, 2 ст. л. муки, ½ ст. сметаны, 3 ст. л. томатной пасты, зелень укропа, 50 г сыра, соль, молотый черный перец.*

Способ приготовления. Мясо нарежьте очень мелкими кусочками.

Обычно для бефстроганов мясо режется на кусочки толщиной по 2–3 см, вам придется потрудиться и сделать их в два раза мельче.

Нарезанное мясо посолите, поперчите и обжарьте на сильном огне со сливочным маслом. Не забывайте постоянно помешивать мясо, чтобы оно не подгорело.

Лук мелко нашинкуйте и пассеруйте. Отдельно пассеруйте муку, смешанную со сливочным маслом. Затем добавьте к пассерованной муке сметану, томатную пасту и пассерованный лук, соус прокипятите. После этого залейте обжаренное мясо соусом и тушите несколько минут. Перед тем, как снять бефстроганов с огня, добавьте мелко порезанный укроп и натертый на терке сыр, все хорошенько перемешайте.

Бефстроганов «Старая англия»

Требуется: *500 г говяжьей вырезки, 3 ст. л. сливочного масла, ½ ст. сметаны, 3 средние моркови, 200 г репы, 100 г белокачанной капусты, 2 средние луковицы, соль, перец.*

Способ приготовления. Мясо нарежьте кусочками толщиной по 2–3 см, обжарьте на сливочном масле. Отдельно пассеруйте мелко нарезанный лук, натертую на крупной терке морковь. Капусту мелко нашинкуйте и обдайте кипятком. Затем смешайте вместе все составляющие, добавьте нарезанную мелкими кубиками репу и тушите на слабом огне до готовности.

Бефстроганов «Танго»

Требуется: *500 г говяжьей вырезки, 500 г репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, базилик, тимьян, 200 г сладкого болгарского перца, 3 ст. л. сливочного масла, цедра лимона, ½ ст. сметаны, черный молотый перец, соль, сахар.*

Способ приготовления. Нарежьте мясо кусочками толщиной по 2–3 см обжарьте на сливочном масле. Лук и чеснок мелко порежьте и также обжарьте на сливочном масле. Смешайте поджаренное мясо с луком и чесноком, добавьте немного бульона или воды, соль, перец, нарезанный тимьян, базилик и тушите на слабом огне. За несколько минут до готовности добавьте нарезанный кольцами сладкий перец, цедру лимона и сахар (по вкусу).

Бефстроганов «Слабоалкогольный»

Требуется: *500 г говяжьей вырезки, 3 ст. л. сливочного масла, 2 средние головки репчатого лука, ¼ ст. любого красного вина, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. томатной пасты, 1/3 ст. сметаны, черный молотый перец, красный молотый перец, душистый перец горошком, лавровый лист, соль.*

Способ приготовления. Нарежьте мясо кусочками толщиной по 2–3 см, обжарьте на сливочном масле. Отдельно спассеруйте мелко нарезанный лук и смешайте его с мясом, добавьте муку, томатную пасту, перец, лавровый лист, соль. Залейте вином, разведенным пополам с водой, тушите до готовности, за 10 минут до конца приготовления, добавьте в кастрюлю сметану.

Бефстроганов «Абракадабра»

Требуется: *500 г говяжьей вырезки, 200 г помидоров, 200 г фасоли, ½ ст. красного вина, 2 перчика чили, 100 г сливочного масла, 2 большие луковицы, 1 сладкий болгарский перец, соль, черный и красный молотый перец, ½ ст. сметаны, 2 ст. л. муки.*

Способ приготовления. Мясо порежьте кусочками толщиной по 2–3 см и обжарьте на сливочном масле. Замоченную заранее фасоль отварите. Лук мелко порежьте и обжарьте отдельно от мяса на сливочном масле, туда же добавьте мелко нарубленный сладкий перец. Затем смешайте мясо, лук с перцем и отваренную фасоль, добавьте перец чили, молотый перец, соль и мелко нарезанные помидоры. Залейте вином, слегка разбавленным

водой, и тушите до готовности. За несколько минут до конца тушения, добавьте в кастрюлю сметану и муку и хорошенько размешайте, чтобы не осталось мучных комочков.

Бефстроганов «Грибной сезон»

Требуется: *500 г говяжьей вырезки, 100 г помидоров, 1 ст. сливок, 100 г сливочного масла, 2–3 ст. л. муки, 1 ч. л. горчицы, 200 г грибов (белых или шампиньонов), молотый черный перец, соль.*

Способ приготовления. Мясо помойте, порежьте на кусочки по 2–3 см толщиной, посолите, поперчите, добавьте горчицу.

Поджарьте мясо на сливочном масле. Затем добавьте мелко нарезанные помидоры, очищенные от кожицы, измельченные грибы и тушите примерно 3 минуты. В сливки добавьте муку и размешайте, чтобы не осталось мучных комочков, затем залейте этой смесью мясо и доведите до кипения. Тушите еще 2–3 минуты.

Бефстроганов «Праздник»

Требуется: *500 г говяжьей вырезки, 1 кочан листового салата, 6 помидоров, зелень укропа, базилик, 200 г шампиньонов, ½ ст. сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, ½ ст. растительного масла, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. уксуса, 1 ст. л. горчицы, половинка лимона, 200 г брынзы, черный и красный молотый перец, соль, сахар по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо вымойте, нарежьте на кусочки по 2–3 см., посыпьте красным и черным молотым перцем и посолите. Обжарьте на сливочном масле, затем добавьте сметану и тушите до готовности. Помидоры, салат, укроп и базилик помойте, мелко порубите кочан салата разберите на листья. мелко порубите. Шампиньоны вымойте и порежьте кружками, лук – кольцами или полукольцами.

Смешайте все составляющие и разложите на листья салата.

Брынзу нарежьте мелкими кубиками.

Растительное масло смешайте с горчицей, уксусом, перцем, сахаром и солью. Выдавите туда же сок из половинки лимона.

Перед подачей к столу, разложите бефстроганов по тарелкам, на каждую поместите по 2 листа салата с начинкой, сверху полейте их соусом из уксуса, лимонного сока и пряностей.

Бефстроганов с квашеной капустой

Требуется: *500 г говяжьей вырезки, 4 ст. л. сливочного масла, 300 г репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 1–2 ст. л. сладкой паприки, 1 ст. л. томатной пасты, 500 г квашеной капусты, 200 г картофеля, 1 кубик мясного бульона, 1 ст. сметаны, тмин, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления. Мясо помойте, порежьте кусочками по 2–3 см толщиной, обжарьте на сливочном масле. Лук нарежьте кольцами или полукольцами, чеснок мелко порубите, обжарьте на сливочном масле, добавьте томатную пасту и паприку, смешайте с обжаренным мясом. Капусту мелко нашинкуйте, перемешайте с нарезанным дольками картофелем. Мясо с луком и чесноком и капусту с картофелем переложите в кастрюлю, залейте ½ л бульона, приправьте тмином и тушите. За 10 минут до готовности добавьте в кастрюлю сметану.

Бефстроганов с каперсами «Аллегро»

Требуется: *800 г говяжьей вырезки, 1 ст. сметаны, 4 ст. л. сливочного масла, 50 г консервированных каперсов, 1 кубик мясного бульона (вместе с маринадом), 2 помидора, 1–2 ст. л. паприки, зелень сельдерея, ½ лимона, 4 головки репчатого лука, 2 ст. л. муки, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления. Мясо помойте и нарежьте кусочками по 2–3 см, затем обжарьте его на сливочном масле. Отдельно поджарьте мелко порубленный лук, добавьте его к мясу, туда же положите паприку, черный молотый перец и соль. Залейте мясо бульоном, доведите до кипения, добавьте порезанные дольками помидоры и мелко порубленную зелень сельдерея. За 10 минут до готовности добавьте сметану и каперсы с маринадом, всыпьте муку, хорошенько размешайте, чтобы не осталось мучных комочков и варите до загустения.

Бефстроганов «Яблочный сон»

Требуется: *800 г говяжьей вырезки, 2 ст. сидра, 3 яблока, 1 кубик мясного бульона, ½ ст. сметаны, ½ кг репчатого лука, 2 моркови, 2 корня сельдерея, 1 корень петрушки, 2 ст. л. сливочного масла, зелень укропа, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления. Мясо вымойте, порежьте кусочками по 2–3 см. Луковицы очистите и подрумяньте целиком на

сливочном масле, затем добавьте к ним мелко порезанную или потертую на крупной терке морковь, сельдерей и петрушку. Когда смесь поджарится, смешайте ее с жареным мясом и поставьте на сильный огонь. Далее осторожно вливайте сидр, затем слегка уменьшите огонь и кипятите, пока сидр не выпарится. Когда это произойдет, уменьшите огонь, влейте бульон и добавьте к мясу вымытые, мелко порезанные, очищенные от сердцевины и кожуры яблоки. После этого влейте сметану и проварите еще несколько минут.

Бефстроганов из печени «Для гурманов»

Требуется: *1 кг говяжьей печени, 4 головки репчатого лука, 4 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, ½ ст. сметаны, 2 яблока, 1 груша, черный молотый перец, соль, зелень укропа, петрушки и базилика.*

Способ приготовления. Печень промойте, очистите от пленок и нарежьте маленькими длинными кусочками. Лук мелко порежьте и поджарьте на сливочном масле. Яблоки и грушу вымойте, очистите от кожуры и сердцевины и мелко порежьте. Печенку выложите на разогретую сковороду со сливочным маслом, посолите, поперчите и также хорошенько обжарьте. Через 10 минут добавьте сметану и измельченные фрукты. Закройте сковороду крышкой и тушите печень на слабом огне еще 10 минут. Перед подачей к столу посыпьте бефстроганов мелко порубленной зеленью укропа, петрушки и базилика.

Бефстроганов «Тещина радость»

Требуется: *800 г говяжьей вырезки, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 морковь, 200 г грецких орехов, ½ лимона, 200 г йогурта, 2 ст. л. орехового масла, 2–3 ст. л. растительного масла, 3–4 зубчика чеснока, зелень мяты и шалфея, красный молотый перец, соль.*

Способ приготовления. Мясо вымойте, вытрите насухо салфеткой, нарежьте на кусочки по 2–3 см, поджарьте на сливочном масле. Корень сельдерея, корень петрушки и морковь положите в кастрюлю, залейте литром воды, подсолите и доведите до кипения, проварите несколько минут. Затем залейте бульоном поджаренное мясо и снова доведите до кипения, добавьте измельченные ядра грецких орехов, мелко порезанный лук, чеснок, влейте сок, выжатый из половинки лимона,

растительное масло, массу остудите и влейте в нее йогурт, добавьте красный молотый перец, мелко порезанную зелень мяты и шалфея.

Раздел III
Ростбиф

Ростбиф представляет собой большой кусок мяса (обычно говядины), который жарится целым в духовке. Главная сложность в приготовлении этого блюда заключается в том, что мясо должно обжариться равномерно, со всех сторон покрыться румяной корочкой, а внутри оно должно остаться сочным и розовым. На стол ростбиф подают целым куском.

Все ростбифы готовятся по следующей схеме: возьмите большой кусок мяса, отбейте его, но не солите. На сковороде растопите жир (масло), положите на горячую сковороду мясо и поставьте его в хорошо нагретую духовку. Жарьте 10–15 минут, постоянно переворачивая. Затем посолите, полейте соком, выделившимся из мяса и жарьте еще 15 минут до образования румяной, хрустящей корочки.

Ростбиф «Тропики»

Требуется: *800 г говядины, 3–4 зубчика чеснока, 3 апельсина, 1 лимон, зелень базилика, 1 ст. л. меда, 100 г оливок, молотый черный перец, соль.*

Способ приготовления. Мясо вымойте и вытрите насухо салфеткой, положите его в миску, добавьте 2 очищенных зубчика чеснока. Один из апельсинов нарежьте кружками, из 2 оставшихся выдавите сок в миску с мясом, туда же выдавите сок из лимона. Закройте миску крышкой и оставьте мясо мариноваться на 2 часа. Оставшийся чеснок подавите и смешайте с мелко порубленной зеленью базилика и медом.

Выньте мясо из маринада, обмажьте смесью из меда и специй, затем поместите в духовку и жарьте 20 минут. По истечении этого времени полейте мясо оставшимся после замачивания мяса маринадом и жарьте еще 30 минут, поливая мясо время от времени выделившимся соком. Затем добавьте к мясу оливки, нарезанный кружками апельсин и жарьте еще 20 минут. Перед подачей к столу украсьте ростбиф дольками свежего апельсина и оливками.

Ростбиф «Изюминка»

Требуется: *800 г говядины, 5 ст. л. сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 2 кубика мясного бульона, зеленый лук, зелень укропа, петрушки, базилика, кинзы, 300 г риса, 1 ст. л. соуса чили, 1 ч. л. клубничного джема, 1 ч. л. уксуса, молотый черный перец, соль.*

Способ приготовления. Мясо вымойте и насухо вытрите салфеткой. Чеснок подавите и смешайте со сливочным маслом.

Этой смесью обмажьте мясо, затем поместите его в духовку и жарьте в течение 15 минут. Затем мясо посолите, поперчите и поместите в духовку еще на 15 минут. Рис обжарьте в сливочном масле, залейте ½ л бульона и тушите на среднем огне 20–30 минут.

Зеленый лук порежьте и обжарьте на сливочном масле. Добавьте к луку ¼ л бульона, проварите соус на медленном огне, затем добавьте к нему клубничный джем, уксус и соус чили.

Заправьте рис соусом с зеленью. Перед подачей к столу выложите ростбиф на блюдо, а на гарнир – рис. Сверху ростбиф посыпьте смесью из мелко порубленной петрушки, кинзы и базилика.

Ростбиф «Душистый»

Требуется: *800 г говядины, 100 г свиного сала, 1 ст. л. сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 2–3 бутона гвоздики, зелень петрушки, половинка лимона, черный молотый перец, корица.*

Способ приготовления. Мясо вымойте и обсушите салфеткой.

Гвоздику измельчите, смешайте с корицей, солью, черным молотым перцем и порубленной зеленью петрушки. Репчатый лук мелко порежьте и добавьте туда же. Свиное сало нарежьте мелкими кубиками и примешайте к ранее приготовленной смеси.

Нашпигуйте этой смесью кусок говядины. Растопите на сковороде сливочное масло, положите мясо и поместите сковороду в духовку. Жарьте ростбиф 15 минут, постоянно его переворачивая, чтобы он равномерно обжарился, затем полейте его соком, выжатым из половинки лимона, и соком, выделившимся в ходе жарки. После этого жарьте ростбиф еще 15–20 минут.

Ростбиф «Империал»

Требуется: *1 кг говядины, 150 г сливочного масла, 100 г ветчины, 100 г языка, 1–2 ст. л. муки, половина батона, 100 г грибов (белых или шампиньонов), ½ лимона, ½ ст. белого вина, 200 г зеленого консервированного горошка, ½ ст. мясного сока, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления. Мясо вымойте и обсушите салфеткой. На сковороде растопите сливочное масло и жарьте ростбиф 15–20 минут. Затем полейте его соком, выделившимся в ходе жарки и соком, выжатым из половинки лимона, жарьте еще в течение 15–20 минут до готовности. Обычно ростбиф подается к столу целым куском, но следуя этому рецепту, порежьте его ломтиками. Батон также нарежьте тонкими ломтиками. Далее на каждый ломтик хлеба положите кусок ростбифа, на него тонкий ломтик ветчины, на ветчину смесь из мелко нарезанного языка и грибов (предварительно отваренных в подсоленной воде и слегка припущенных на сливочном масле). Затем разложите куски ростбифа на блюде и полейте соусом, приготовленным из мясного сока, разведенного вином и загущенного мукой.

Прекрасным гарниром к этому блюду станет зеленый горошек.

Ростбиф «Римские каникулы»

Требуется: *1 кг говядины, 4 помидора, ½ ст. растительного масла, 2 сладких болгарских перца, 1 лимон, розмарин, шалфей, 3–4 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль. Для соуса: 1 ч. л. растительного масла, 2 ч. л. коньяка, 500 г пикулей, 2 ч. л. крахмала, 1 ст. л. имбиря, 1 ч. л. томатной пасты, ½ ч. л. уксуса, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. соуса чили.*

Способ приготовления. Розмарин и шалфей мелко нарежьте, чеснок истолките, добавьте лимонную цедру, и все вместе слегка поджарьте на растительном масле, добавьте перец, соль и сок, выжатый из лимона. Мясо помойте, насухо вытрите салфеткой, обильно смажьте растительным маслом с пряностями и поместите в духовку на сильный огонь. Жарьте в течение 15 минут, затем посолите, поперчите и жарьте еще 15–20 минут до готовности, периодически поливая мясо выделяющимся в процессе жарки соком.

Помидоры и сладкий перец запеките целиком в духовке. Перед подачей на стол выложите ростбиф на подогретое блюдо, украсьте его запеченными овощами и полейте соусом.

Соус приготовьте по следующему рецепту: пикули мелко порежьте и поджарьте вместе с молотым имбирем на растительном масле в течение 5–7 минут. Крахмал смешайте с сахаром, уксусом, томатной пастой, соусом чили и коньяком, перемешайте до получения однородной массы, добавьте немного воды и вылейте массу в жареные пикули, варите примерно 5–6 минут до загустения.

Ростбиф «Апельсиновая сказка»

Требуется: *1 кг говядины, 1 кубик мясного бульона, ½ ст. густой сметаны, 2 ст. л. муки, 1 кг цветной капусты, 2 ст. л. апельсинового джема, 2–3 апельсина, свежая зелень шалфея и мяты, черный молотый перец, соль, 2–3 шт. гвоздики.*

Способ приготовления. Мясо вымойте, насухо вытрите салфеткой, поместите в духовку и жарьте 15 минут, постоянно его переворачивая. Затем обмажьте его апельсиновым джемом, снова поставьте в духовку и жарьте до готовности.

Капусту положите в кастрюлю вместе с луком, гвоздикой, снятой с 1 апельсина цедрой, соком, выжатым из 1 апельсина, шалфеем и мятой, залейте ½ л бульона, доведите до кипения и варите несколько минут. Готовую цветную капусту разомните с луком и мякотью оставшихся апельсинов.

Выделившийся в процессе жарки мяса сок смешайте со сметаной и отваром из-под овощей, доведите до кипения, добавьте муку и варите, помешивая, до загустения. Затем добавьте в соус соль и перец. Перед подачей к столу, выложите ростбиф на блюдо и залейте соусом.

Ростбиф «Серенада солнечной долины»

Требуется: *1 кг говядины, 2 ст. л. сливочного масла, 1 кг спаржи, 3 ст. л. растительного масла, ½ лимона, 3 помидора, 3 зубчика чеснока, 1 ч. л. сахара, зеленый лук, зелень мяты, молотый красный и черный перец, соль.*

Способ приготовления. Мясо вымойте, вытрите насухо салфеткой, поместите в духовку и жарьте в течение 15 минут, затем посолите, поперчите и жарьте еще 15 минут, постоянно поливая мясо выделившимся в процессе жарки соком.

Спаржу очистите, подрежьте с обоих концов и варите 10–15 минут в подсоленной воде. За несколько минут до конца варки добавьте в воду сахар. Спаржу не рекомендуется разваривать.

Чеснок, зеленый лук и листья мяты мелко порубите. Чеснок и мяту обжарьте в растительном масле. Помидоры помойте, мелко порежьте и удалите семечки, посыпьте перцем и добавьте к чесноку вместе с мелко нарезанным зеленым луком. Затем положите в сковороду отваренную спаржу и все вместе потушите на слабом огне в течение 10 минут. Перед подачей к столу выложите ростбиф на блюдо, а на гарнир – спаржу с овощами, сверху сбрызните соком, выжатым из половинки лимона.

Ростбиф «Голубая луна»

Требуется: *1 кг говядины, 2 ст. л. сливочного масла, 1 кг цветной капусты, 100 г ветчины, лук, 2 больших банана, 1 ч. л. соуса чили, 1 кубик мясного бульона, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. крахмала, зелень мяты, шалфея, сельдерея, молотый черный перец, соль.*

Способ приготовления. Мясо помойте, вытрите насухо салфеткой, положите на сковороду с растопленным сливочным маслом, поместите в духовку и жарьте 15 минут. После этого посолите, поперчите и жарьте еще 15 минут, постоянно поливая соком, выделившимся в процессе жарки.

Цветную капусту отварите в подсоленной воде до готовности, остудите и разберите на соцветия. Лук почистите и мелко порежьте. Бананы порежьте кружочками. Разведите бульонный кубик в ½ литра воды, доведите до кипения, положите в него лук, бананы и проварите несколько минут. Затем добавьте в бульон сметану и хорошенько перемешайте. После этого всыпьте крахмал, варите бульон до загустения, добавьте соус чили.

Ветчину мелко нарежьте и выложите в получившийся соус.

Перед подачей к столу, выложите ростбиф на блюдо, залейте соусом и посыпьте сверху измельченной зеленью мяты, шалфея и сельдерея.

Ростбиф «Последний ужин на „Титанике“»

Требуется: *1 кг свежей говяжьей вырезки, 3 ст. л. сливочного масла, 2 сладких болгарских перца (желательно разного цвета), 2 ст. л. оливкового масла, 3 головки репчатого лука, 1 головка лука-батуна, ½ кг куриного филе, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. крахмала, ½ лимона, ½ кг консервированных ананасов, 200 г консервированных персиков, 4 ст. л. томатной пасты, 2 кубика грибного бульона, 200 г консервированных грибов, 4 ст. л. соевого*

соуса, зеленый лук, зелень шалфея и мяты, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Мясо вымойте и вытрите насухо салфеткой. На сливочном масле поджарьте часть измельченной зелени шалфея и мяты. Мясо полейте соком, выжатым из половинки лимона, положите на сковороду и поместите в духовку на 15 минут. После этого посолите и поперчите ростбиф и жарьте еще 15–20 минут, постоянно поливая его соком, выделившимся в процессе жарки, смешанным с приправленным зеленью сливочным маслом.

Перец, лук и чеснок почистите и мелко порежьте, слегка припустите в растительном масле, добавьте к ним немного сока из-под ананасов и персиков, влейте бульон и маринад из-под грибов. Грибы отдельно слегка поджарьте на растительном масле и переложите в кастрюлю с овощами. Затем добавьте соевый соус и томатную пасту, всыпьте крахмал. Доведите смесь до кипения, остудите и добавьте в нее кусочки ананасов и мелко порезанные персики. Посыпьте получившийся соус пряностями.

Перед подачей к столу выложите ростбиф на блюдо и залейте густым соусом.

Ростбиф «Мечта этого лета»

Требуется: *800 г говяжьей вырезки, ½ ст. панировочных сухарей, ½ ст. растительного масла, 1 ст. чернослива, 4 зубчика чеснока, сладкий болгарский перец, зелень укропа, петрушки, кинзы и базилика, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления. Чеснок подавите и смешайте с мелко порубленной зеленью, черным молотым перцем, панировочными сухарями и солью. Мясо порежьте ломтиками толщиной не менее 2 см, натрите ранее приготовленной смесью и поджарьте с обеих сторон на сливочном масле до готовности. Перец нарежьте полосками, потушите в растительном масле. Чернослив промойте, удалите из него косточки и добавьте к перцу за 10 минут до готовности. Перед подачей к столу выложите бифштексы на блюдо, на гарнир подайте тушеный перец с черносливом.

Ростбиф «Аргентина»

Требуется: *800 г говяжьей вырезки, 4 ст. л. сливочного масла, 800 г краснокочанной капусты, 1 кубик мясного бульона, 1 ст. л.*

уксуса, 1 яблоко, 1 груша, 4 ст. л. конфитюра из черной смородины, 1 ст. л. оливкового масла, ½ ст. красного вина, розмарин, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Мясо вымойте, насухо вытрите салфеткой, положите на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом, поместите в духовку и жарьте в течение 15 минут, затем посолите, поперчите и жарьте еще 15–20 минут, постоянно поливая мясо соком, выделившимся в процессе жарки.

Капусту мелко нашинкуйте, потушите в сливочном масле, залейте стаканом бульона, добавьте уксус, лавровый лист и тушите на среднем огне примерно 20 минут. Затем посолите, влейте вино, поперчите и добавьте конфитюр.

Яблоко и грушу вымойте, удалите кожицу и сердцевину, нарежьте их тонкими длинными кусочками и пассируйте на растительном масле вместе с мелко порубленной зеленью розмарина.

Перед подачей к столу выложите ростбиф на большое блюдо, на гарнир подайте капусту со специями, сверху на мясо выложите фрукты тушенные с розмарином.

Ростбиф «Сладкоежка»

Требуется: *1 кг говяжьей вырезки, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г пряников, 2 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. крахмала, 100 г светлого изюма, 100 г кокосовой стружки, рюмка коньяка, молотый черный перец, соль.*

Способ приготовления. Пряники покрошите, смешайте с кокосовой стружкой, изюмом, залейте коньяком, добавьте немного воды.

Оставьте смесь на 1 час.

Мясо вымойте, насухо вытрите салфеткой, положите на разогретую сковороду с растопленным сливочным маслом, поместите в духовку и жарьте 15 минут, затем посолите, поперчите и жарьте еще 15–20 минут, постоянно поливая ростбиф выделившимся в процессе жарки соком.

Готовый ростбиф порежьте на толстые ломтики, залейте пряничной массой и поместите в духовку еще на несколько минут.

Это блюдо приобретет изысканный вкус, если Вы его подадите с гарниром из отварной цветной капусты. К нему прекрасно подойдет полусухое вино «Мускат».

Жарим рыбу

Тихая заводь, зеркальные блики воды, неизменная удочка, которая часами не выпускается из рук, – это удел любителей рыбалки. Вы же находитесь на кухне, перед вами высокая биологическая ценность – рыба. Об ее калорийности вы знаете сами.

Вы собираетесь пожарить рыбу? Чудесно! Но как? На сковороде?

Во фритюре? Может быть, отправитесь на природу, разведете костер и пожарите над раскаленными углями? Это решать Вам.

Мы лишь дадим Вам несколько рецептов того, как приготовить это простое, но очень вкусное и, еще раз оговоримся, полезное блюдо, ведь в состав рыбы входят белки, жиры, витамины. Жареную рыбу можно подать и на праздничный стол, и на званый обед, и на скромный ужин. Никто не устоит от искушения попробовать золотистый кусочек, от которого исходит сногсшибательный аппетитный аромат! Жареную рыбу можно использовать для приготовления различных блюд.

Наши рекомендации и Ваша неиссякаемая фантазия помогут сказочно красиво оформить блюдо. Пригодятся Вам в кулинарии и наши советы. Итак…

Раздел I
Золотая рыбка на сковороде

«Толстячок»

Требуется: *1 кг рыбы (сом), 100 г растительного масла, соль, 4 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. тертого сыра пармезан, зелень укропа или петрушки. Для соуса: 1 ст. сметаны, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. натертого репчатого лука, соль, сахар, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Очистите рыбу, выпотрошите. Тщательно промойте. Подготовленную рыбу разделайте на филе. Посолите и обваляйте в панировочных сухарях, смешанных с сыром.

Обжарьте в кипящем растительном масле (во фритюре) до золотистого цвета. Выложите на блюдо, посыпьте нарезанной зеленью и полейте сметанным соусом.

Смешайте сметану с солью, мукой, луком, добавьте щепотку сахара, перца по вкусу. Непрерывно помешивая, доведите до кипения и проварите две-три минуты на медленном огне. На гарнир подайте жареный картофель.

«Изюминка»

Требуется: *800 г рыбы (филе трески), 1 ст. муки, 3 ст. л. растительного масла, ½ ст. молока, ½ лимона, 2 яйца, соль, перец, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Подготовленную рыбу сбрызните соком лимона или разведенной лимонной кислотой. Приготовьте тесто: в муку добавьте желтки, соль, взбитый белок и разведите молоком. Рыбу нарежьте на небольшие кусочки в форме брусочков. Посолите, поперчите и обваляйте в тесте. Обжарьте в сильно разогретом растительном масле (фритюре). На блюдо положите салфетку и выложите рыбу, посыпьте зеленью. К рыбе подайте салат из свежих огурцов, редиса, зеленого лука, вкрутую сваренного яйца, заправленный майонезом.

* * *

Мороженую рыбу перед обработкой оттаивают, а соленую – вымачивают, желательно в молоке.

«Еврейка»

Требуется: *2 кг рыбы, соль, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. панировочных сухарей, ½ ст. растительного масла, 2 луковицы, 200 г сладкого перца, томатный соус, зелень, перец, соль, ½ рюмки вина.*

Способ приготовления. Очистите рыбу, выпотрошите, нарежьте на порционные куски, посолите и оставьте на 1 час. Затем оботрите рыбу салфеткой, обваляйте в сухарях, смешанных с мукой, и обжарьте на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом до полуготовности. Сложите рыбу в кастрюлю и поставьте на 20 минут в духовой шкаф.

Нарезанный лук и сладкий перец потушите в томатном соусе и растительном масле, добавьте немного вина, соль, сахар, перец по вкусу. Прокипятите. Выложите рыбу на блюдо, полейте соусом и посыпьте зеленью. На гарнир подайте картофельное пюре.

«Сахара»

Требуется: *2 кг рыбы, 4 ст. л. молока, 3 яйца, 3 ст. л. сливочного масла, 1/3 ст. растительного масла, 4 ст. л. муки, ½*

лимона.

Способ приготовления. Очистите рыбу, выпотрошите, нарежьте на порционные куски и посолите. Оставьте на 15 минут.

Взбейте яйца с молоком. Обваляйте рыбу в муке, обмакните в яично-молочную смесь и обваляйте в сухарях. Обжарьте рыбу на разогретой сковороде в растительном масле с обеих сторон.

Выложите на блюдо, украсьте зеленью и кружочками лимона. На гарнир подайте отварной рис.

«ЗАКАТ»

Требуется: *1 кг рыбы, соль, 3 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. пармезана, петрушка, 3 ст. л. растительного масла. Для соуса: 2 луковицы, 1 морковь, 1 ст. томатного соуса, лавровый лист, соль, перец, сахар по вкусу.*

Способ приготовления. Очистите рыбу, выпотрошите, нарежьте на порционные куски, посолите и оставьте на 15 минут.

Оботрите рыбу досуха салфеткой, обваляйте в сухарях, смешанных с сыром. Обжарьте рыбу на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом. Положите на блюдо и полейте соусом.

Для приготовления соуса обжарьте мелко нарезанный лук, добавьте слегка потушенную натертую морковь, томатный соус, соль, перец, сахар, лавровый лист по вкусу и потушите на медленном огне 3–5 минут. На гарнир подайте гречневую кашу.

* * *

В квартире будет меньше пахнуть рыбой, если на сковороду положить очищенный, нарезанный крупными брусочками сырой картофель.

«Лучше не бывает»

Требуется: *1 кг рыбы (окуни речные), 2 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, соль, 1 яйцо, 7,5 ст. л. панировочных сухарей.*

Способ приготовления. Очистите рыбу, выпотрошите, несколько раз промойте в холодной воде. После этого удалите спинные плавники, головы, хвосты. Еще раз тщательно вымойте рыбу и дайте стечь воде. Рыбу обваляйте в муке, обмакните во взбитом яйце и обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте рыбу с обеих сторон до готовности.

Готовую рыбу украсьте зеленью и кружочками помидоров. На

гарнир подайте рассыпчатую кашу на Ваш вкус.

«Золотые искорки»

Требуется: *500 г филе рыбы (трески), 1,5 ст. л. растительного масла, 1 луковица, соль, перец.*

Способ приготовления. Очистите лук и мелко нарежьте. Рыбное филе нарежьте кусочками. Посолите и поперчите по вашему вкусу. Жарьте рыбу на разогретой сковороде с растительным маслом вместе с луком. На гарнир подайте картофельное пюре.

«Лесной поход»

Требуется: *1 кг рыбы (судак), 3 ст. л. топленого масла, 1 ст. муки, 200 г свежих грибов, соль, перец, зелень петрушки и укропа.*

Способ приготовления. Очищенную и выпотрошенную рыбу разделите на порционные куски, очистив ее от костей.

Посолите, поперчите по вкусу и обваляйте в муке. Хорошо разогрейте сковороду с топленым маслом. Обжарьте рыбу с двух сторон до образования хрустящей корочки на сильном огне.

Нарежьте тонко грибы. Разогрейте сковороду с маслом и выложите на нее грибы. Минут через 10–15 добавьте 2–3 ст. л. воды. Закройте сковороду крышкой и доведите грибы до готовности, посолите по вкусу. Выложите на овальное блюдо кусочки рыбы, положите на них грибы и посыпьте зеленью петрушки и укропа. На гарнир подайте картофельное пюре.

* * *

Чтобы рыба не прилипала к сковороде, добавьте в жир или масло немного соли.

«Мальчик с пальчик»

Требуется: *500 г рыбы (форель), 2 ст. муки, соль, перец, 100 г жира для фритюра, 1 ст. молока, 1 ст. л. растительного масла, 2 яйца.*

Способ приготовления. Очистите, промойте рыбу. Нарежьте небольшими кусочками, посолите и уберите в холодное место на

10 минут. Приготовьте кляр. Кусочки рыбы обмакивайте в тесто и обжаривайте в большом количестве жира. На гарнир подайте рассыпчатую рисовую кашу и отдельно – томатный соус.

«Антарктида»

Требуется: *700 г рыбы (карп), 2 ст. л. панировочных сухарей, зелень петрушки, соль, 60 г сливочного маргарина, 2 яйца, 1,5 ст. сметаны.*

Способ приготовления. Почистите рыбу, выпотрошите, удалите кости и нарежьте на порционные куски. Посолите рыбу по вкусу. Взбейте яйца, обмакните в них подготовленные куски и обваляйте в сухарях. На разогретой сковороде со сливочным маргарином обжарьте рыбу. Залейте готовую рыбу сметаной и доведите до кипения, посыпьте зеленью петрушки. На гарнир подайте рассыпчатую кашу на Ваш вкус.

«Почувствуй аромат»

Требуется: *500 г рыбы (килька свежая), 3 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, соль, 3 ст. л. муки.*

Способ приготовления. Вымойте рыбу в холодной воде и дайте хорошо стечь. Посолите и поставьте в прохладное место на 10 минут. Очистите лук, нарежьте кольцами и обжарьте в масле до золотистого цвета. Рыбу обваляйте в муке и выложите в разогретую сковороду с растительным маслом. Жарьте до готовности на сильном огне, осторожно переворачивая.

Добавьте обжаренный лук. На гарнир подайте жареный картофель и поставьте на стол майонез или любой другой соус по Вашему усмотрению.

* * *

Жарить рыбу лучше всего на растительном масле, смешанном со сливочным.

«Оближи пальчик»

Требуется: *500 г рыбы (салака), 2 яйца, ½ ст. панировочных сухарей, 80 г сливочного масла, 80 г томатной пасты, 2 ст. л.*

растительного масла, 2 ст. л. муки, соль, перец, 1 луковица, петрушка, укроп.

Способ приготовления. Почистите, выпотрошите, тщательно промойте рыбу. Снимите с неё филе (желательно, чтобы рыба была покрупнее). Посолите, поперчите по вкусу и уберите в холодное место на 20–25 минут. Положите на один кусок рыбы слой томатной пасты и мелко нашинкованный лук, прикройте вторым филе. Обваляйте в муке, смажьте взбитым яйцом и обваляйте в сухарях. Выложите всю рыбу на хорошо разогретую сковороду с растительным маслом и обжарьте с обеих сторон.

Растопите сливочное масло, полейте им готовую рыбу, посыпьте мелко нарезанными петрушкой и укропом. На гарнир подайте салат из свежей капусты.

«Итальянка»

Требуется: *1 кг филе морской рыбы, 300 г панировочных сухарей, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 10 свежих листиков шалфея, 8 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. муки, 1 ч. л. соли, 1 яйцо, сок 1 лимона, 80 г сливочного масла, 4 ст. л. тертого сыра пармезан.*

Способ приготовления. Очищенный лук мелко нарежьте. Чеснок порубите и разотрите с солью. Все перемешайте с половиной данного в рецепте растительного масла и лимонным соком. Рыбу нарежьте на порционные куски, сполосните холодной водой и поставьте на 1 час в холодильник. В это время муку смешайте с солью, яйца взболтайте с 1 ст. л. воды. Кусочки филе обваляйте в муке, затем смочите в яйце и обваляйте в сухарях, смешанных с сыром. Обжарьте кусочки в хорошо разогретом растительном масле с обеих сторон. После слейте масло и растопите в нем сливочное. Листики шалфея промойте, дайте стечь воде и разогрейте в масле. Этим соусом полейте рыбу. На гарнир подайте картофель, жаренный во фритюре, и зеленый салат.

* * *

Рыба получится вкуснее, если перед жарением ее замочить в молоке с солью (1 ст. молока, 1 ч. л. соли).

«Белый мухомор»

Требуется: *500 г рыбного филе (треска), 5 свежих помидоров, соль, красный и черный перец, 2 ст. л. муки, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. майонеза, 3 зубчика чеснока.*

Способ приготовления. Подготовленные кусочки рыбы посолите, поперчите, обваляйте в муке и обжарьте с обеих сторон на разогретой сковороде в растительном масле. Очистите помидоры от кожицы, разрежьте на 2 части, посолите и обжарьте. Чеснок мелко порубите и смешайте с майонезом. На филе положите половинки помидоров и по чайной ложке майонеза. На гарнир подайте отварной картофель.

«Солнышко»

Требуется: *400 г рыбы (золотой линь), 2 ч. л. лимонного сока, 1 кабачок, 1 баклажан, 1 луковица, ½ красного сладкого перца, соль, черный перец, 2 помидора, 7 ст. л. растительного масла, петрушка, укроп, 2 горошины душистого перца.*

Способ приготовления. Почистите рыбу, выпотрошите, тщательно промойте, оботрите досуха салфеткой и сбрызните лимонным соком. Дайте ей полежать 10 минут. В это время очистите овощи и нарежьте тонкими колечками. Налейте на сковороду 3 ст. л. растительного масла и пожарьте овощи с мелко порубленным чесноком, луком и черным молотым перцем на кончике ножа. Накройте крышкой и потушите 10 минут.

Рыбу подсушите, посолите и поперчите по Вашему вкусу, обваляйте в муке и обжарьте на разогретой сковородке в растительном масле. Подавайте рыбу на блюде, уложив сверху тушеные овощи. На гарнир подайте отварной или жареный картофель.

* * *

Рыбу лучше всего жарить на чугунной сковороде.

«Иванушка»

Требуется: *800 г рыбы (судак), 120 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, соль, перец, петрушка, 2 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Очистите рыбу от чешуи, разрежьте вдоль позвоночной кости, хорошо промойте. Далее нарежьте судака на порционные куски, натрите их перцем и солью,

обваляйте в муке. Хорошенько разогрейте сковороду с растительным маслом и обжарьте рыбу с обеих сторон. Положите на блюдо и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подайте картофельное пюре и салат из редиски, зеленого лука, заправленный майонезом.

«Будь со мной»

Требуется: *600 г рыбы (лещ), 2 ст. л. муки, 2/3 ст. сметаны, 7 шт. картофеля, 2 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, зелень, соль, перец, 50 г тертого сыра пармезан, 2 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Очистите рыбу от чешуи, разрежьте вдоль позвоночника, тщательно промойте и нарежьте на куски.

Натрите солью, перцем и обваляйте в муке. Обжарьте их со всех сторон на разогретой сковороде в растительном масле.

Отварите картофель. Сварите вкрутую яйца. На дно сковороды положите мелко нарезанный картофель, полейте растопленным сливочным маслом, на него положите кружочком нарезанные яйца. Посолите, слегка посыпьте мукой. Залейте сметаной, посыпьте тертым пармезаном, а сверху уложите рыбу. Поставьте сковороду в духовку на 20 минут. Перед подачей на стол посыпьте зеленью петрушки. Еще лучше залить рыбу сметанным соусом, приготовленным на рыбном бульоне.

«Август»

Требуется: *500 г рыбного филе (морской окунь), 5 свежих помидоров, соль, черный перец, 2 ст. л. панировочных сухарей, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. сметаны, 3 зубчика чеснока, зелень.*

Способ приготовления. Подготовленные кусочки рыбы посолите, поперчите, обваляйте в панировочных сухарях, на разогретой сковороде обжарьте с двух сторон. Очистите помидоры от кожицы, разрежьте на 2 части, посолите и обжарьте. Чеснок мелко порубите и смешайте со сметаной, немного посолите. На филе положите половинки помидоров и по чайной ложке сметаны. На гарнир подайте отварной картофель.

Посыпьте мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа.

Рыбу, жаренную в кляре, сначала обваляйте в муке, а затем опустите в тесто.

«Хрум»

Требуется: *600 г рыбы (судак), 70 г панировочных сухарей, 1 яйцо, ¼ ст. молока, зелень петрушки, укропа, 100 г сливочного маргарина, перец, 50 г сливочного масла.*

Способ приготовления. Судака очистите от чешуи, выпотрошите.

Разрежьте рыбу вдоль позвоночника, отделите ее от костей, нарежьте на порционные кусочки, натрите их солью, перцем и обваляйте в муке. Яйцо взбейте с молоком. Обмакните в него рыбные куски и обваляйте в сухарях. Хорошо разогрейте сковороду с маргарином. Обжаривайте кусочки в маргарине так, чтобы они полностью погрузились в него. Перед подачей к столу полейте растопленным сливочным маслом. Положите на блюдо, а сбоку уложите жареный картофель, украсьте крупно порубленной зеленью. На стол поставьте майонез и какой-нибудь соус на Ваш вкус. Желательно приготовить и овощной салат, заправленный сметаной или майонезом.

* * *

Жареную рыбу желательно подавать к столу горячей.

«Сударушка»

Требуется: *1,2 кг крупной рыбы (судак), 3 ст. л. муки, ½ ст. растительного масла, ½ ст. панировочных сухарей, зелень, 1 небольшая луковица.*

Способ приготовления. Очистите рыбу от чешуи, выпотрошите тщательно промойте, разрежьте вдоль пополам, выньте кости. Нарежьте ее порционными кусками и посолите.

Уберите на час в прохладное место. После вытрите досуха салфеткой и обваляйте в муке. Раскалите сковороду с растительным маслом. Когда масло закипит, положите рыбу.

Обжарьте с обеих сторон, проколов вилкой и посыпав панировочными сухарями. Выложите рыбу на блюдо, посыпьте мелко нарубленной зеленью и положите лук, нарезанный колечками. К рыбе в качестве гарнира подается жареный картофель. На столе может быть салат из свежих огурцов, заправленный майонезом или сметаной.

«Чучело огородное»

Требуется: *1,5 кг рыбы (карп), ½ ст. муки, 150 г растительного масла, соль.*

Способ приготовления. Очистите карпа от чешуи, разрежьте вдоль, тщательно промойте. Разрежьте на части, надрежьте в нескольких местах хребет и посолите. Когда соль впитается, оботрите рыбу досуха салфеткой, обваляйте каждый кусок в муке и поджарьте на хорошо разогретой сковороде в растительном масле с обеих сторон. Если Вы жарите рыбу целой, то поджарьте на сковороде с обеих сторон и поставьте в духовку на 30 минут. Карпа можно подавать с салатом из свеклы, приготовленным следующим образом: возьмите самую лучшую красную свеклу, сварите до готовности, остудите, нарежьте кубиками, заправьте растительным маслом, посолите, поперчите и добавьте рубленой зелени. Поставьте на стол зеленый салат.

Таким образом приготовленную рыбу подают на стол во время православных постов.

«Морская пучина»

Требуется: *500 г рыбного филе (хек), 4 свежих помидора, соль, красный перец, 2 ст. л. муки, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. майонеза, ½ луковицы.*

Способ приготовления. Очистите рыбу, выпотрошите. Нарежьте на порционные куски. Отделите рыбу от костей. Кусочки рыбы посолите, поперчите, обваляйте в муке и на разогретой сковороде с растительным маслом обжарьте с двух сторон.

Очистите помидоры от кожицы, разрежьте на 2 части, посолите и обжарьте. Лук мелко порубите и смешайте с майонезом. На кусочки обжаренного филе положите половинки обжаренных помидоров и по чайной ложке майонеза, смешанного с луком. На гарнир подайте картофель, приготовленный по Вашему вкусу.

* * *

Для фритюра лучше всего использовать оливковое масло.

«Зубастик»

Требуется: *1,2 кг рыбы (щука), 3 ст. л. муки или 3 желтка, 150 г панировочных сухарей, 200 г сливочного масла, зелень, соль.*

Способ приготовления. Почистите рыбу, нарежьте ровными кусками, удалите кости, посолите и оставьте на 1 час. После вытрите досуха салфеткой. В это время растопите масло на сковороде. Рыбу обваляйте в муке или смочите в яичных желтках и панировочных сухарях. Выложите рыбу на горячее масло и поджаривайте с обеих сторон, прокалывая вилкой.

Таким образом обжаривается каждый порционный кусок, в толстых местах желательно еще надрезать рыбу, чтобы хорошо прожарилась. Требуемое количество масла надо растопить на сковороде с самого начала, потому что, если прибавлять понемногу, рыба не поджарится хорошо и может пригореть.

Сложите рыбу на блюдо, можно в виде колодца, и посыпьте зеленой петрушкой. Украсьте свежими помидорами или огурцами. На гарнир подайте рассыпчатую кашу на Ваш вкус.

«Речной вокзал»

Требуется: *1,5 кг рыбы (карп), 2,5 ст. л. растительного масла, соль, 2 яйца, 3 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. пармезана.*

Способ приготовления. Очистите карпа от чешуи, разрежьте на части, надрежьте в нескольких местах хребет и посолите.

Когда соль впитается, вытрите досуха салфеткой. Обмакните каждый кусок в яйцо, обваляйте в панировочных сухарях с тертым сыром и поджарьте на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом. Выложите по 2 кусочка на тарелку и рядом положите по 2–3 ст. л. салата из свежих овощей, заправленного сметаной.

* * *

Рыба должна быть опущена во фритюр наполовину.

«Змеюка»

Требуется: *1,2 кг рыбы (угорь), 1,5 ст. л. масла, 1 луковица, 1 петрушка, 2 яйца, ½ лимона, 1 ст. л. муки, 2–3 желтка, 2 ст. рыбного или мясного бульона, перец черный горошком.*

Способ приготовления. Приготовьте угря следующим образом: надрежьте кожицу на голове, продерните иголкой веревочку сквозь глаза, завяжите и подвесьте. Отогните ножом кругом головы кожицу, потом руками стяните ее с угря. Вымойте, разрежьте на кусочки, посолите. Через некоторое время (10–15 минут) оботрите салфеткой, обваляйте в яйцах и сухарях и поджарьте на масле. 1 ст. л. муки поджарьте в ложке масла с мелко изрубленной луковицей и петрушкой. Разведите рыбным или мясным бульоном, положите 3 горошины черного перца, можно добавить на кончике ножа молотого черного перца и лимон, мелко нарезанный, без зерен. Все прокипятите и опустите обжаренного угря в этот отвар. Еще раз доведите до кипения. Выложите рыбу на блюдо. На гарнир подайте салат из свежих овощей или запасов домашней заготовки на Ваш вкус.

* * *

Для фритюра нужна посуда с толстыми стенками и дном.

«Пиратские нравы»

Требуется: *1,2 кг рыбы (лососина), 2–3 ст. л. растительного масла, 70–90 г панировочных сухарей, 2 яйца, 2 ст. л. тертого сыра, 3 зубчика чеснока.*

Способ приготовления. Выньте внутренности, очистите от чешуи. Нарежьте тонкими порционными кусочками, посолите, обваляйте в яйце и в сухарях, поджарьте на хорошо разогретой сковороде в растительном масле с обеих сторон. Уложите на блюдо и посыпьте тертым сыром, смешанным с чесноком. К столу можно подать зеленый салат. Возьмите листья салата, промойте, нарежьте, добавьте сметану, соль, мелко нарезанный лук, зелень укропа, петрушки, немного уксуса и перемешайте. На гарнир можно подать жареный картофель соломкой.

«Убойная»

Требуется: *1,2 кг крупной рыбы (щука), 3 ст. л. муки, ½ ст. растительного масла, ½ ст. панировочных сухарей, зелень, 1 небольшая луковица, морковь, ½ банки майонеза, перец, соль.*

Способ приготовления. Очистите рыбу, тщательно вымойте, выпотрошите, разрежьте вдоль пополам, выньте кости. Нарежьте ее ровными кусками и посолите. Уберите на час в прохладное место. После вытрите досуха и обваляйте в муке. Раскалите сковороду с растительным маслом, когда масло закипит, положите рыбу. Обжарьте с обеих сторон, проколов вилкой и посыпав панировочными сухарями. Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на крупной терке и обжарьте на растительном масле, добавьте майонез, смешанный с мукой; доведите до кипения. Выложите рыбу на блюдо, полейте приготовленным соусом, посыпьте мелко нарубленной зеленью. К рыбе в качестве гарнира подайте отварной картофель. К столу также можно подать салат из свежей или квашеной капусты.

* * *

Рыбу, жаренную во фритюре, выкладывают на блюдо, покрытое бумажной салфеткой.

«Мелюзга»

Требуется: *1,5 кг рыбы (мелкая сига), 2–3 ст. л. растительного масла, соль, перец, специи, сок одного лимона, 2 ст.*

л. муки.

Способ приготовления. Очистите рыбу, выпотрошите, хорошенько промойте. Посолите, сбрызните лимонным соком, обваляйте в муке и жарьте на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом, добавьте перец и специи по вкусу. Подавать можно с салатом из картофеля. Возьмите картофель, отварите в мундире. Очищайте его горячим, дайте остыть, нарежьте его любой формой, добавьте соли, сахара, горчицы по Вашему вкусу. Нарежьте соломкой соленые огурцы и сваренные вкрутую яйца. Все перемешайте и украсьте зеленью. Можно заправить сметаной или майонезом. На гарнир желательно подать картофельное пюре.

«Барские забавы»

Требуется: *1 кг рыбы (караси), 1 луковица, 2 яйца, 80 г панировочных сухарей или 2 ст. л. муки, растительное масло, 2 ст. сметаны, зелень укропа, петрушки.*

Способ приготовления. Очистите карасей, посолите и вытрите досуха салфеткой. Поджарьте изрубленную луковицу на ложке масла и остудите. Взбейте 2 яйца и смешайте с луком.

Обваляйте в этом карасей, посыпьте их сухарями или обваляйте в муке. Разогрейте сковороду с маслом и обжарьте рыбу с обеих сторон. Влейте сметану, вскипятите два раза, доведя рыбу до готовности. Переложите аккуратно на блюдо и посыпьте рубленой зеленью.

«Изверги»

Требуется: *1,5 кг рыбы (караси), 2 ст. л. муки, 0,5 ст. сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Очистите карасей, посолите, обваляйте их в муке. Разогрейте сковороду с маслом и обжарьте с обеих сторон. Положите на блюдо, залейте сметаной, сверху украсьте колечками сваренных вкрутую яиц и рубленой зеленью. К рыбе можно подать какой-нибудь овощной салат из домашних запасов и отварной картофель.

«Светофор»

Требуется: *1,5 кг рыбы (свежая камбала), 2–3 ст. л.*

растительного масла, 2 яйца, 1/3 ст. молока, 100 г панировочных сухарей.

Способ приготовления. Свежую камбалу очистите, вытащите у головы внутренность, снимите с обеих сторон кожу, посолите и дайте полежать около часа. Яйца смешайте с молоком. Смочите камбалу в яйце и обваляйте в сухарях, смешанных с мукой.

Поджарьте камбалу на разогретой сковороде в масле с обеих сторон. Выложите на блюдо. На любителя можно добавить в рыбу стакан кипяченой сметаны. Выложите камбалу на блюдо.

Красочно оформить блюдо с рыбой помогут нарезанные кружочками помидор, лимон и свежий огурец.

Во фритюре лучше обжаривать мелкую рыбу или готовое филе.

«Речной дар»

Требуется: *1,2 кг крупной рыбы (лещ), 3 ст. л. муки, ½ ст. растительного масла, ½ ст. панировочных сухарей, зелень, 1 небольшая луковица, 2 зубчика чеснока.*

Способ приготовления. Очистите рыбу, тщательно вымойте, выпотрошите, разрежьте вдоль пополам, выньте кости. Нарежьте ее ровными кусками и посолите. Уберите на час в прохладное место. После вытрите досуха и обваляйте в муке. Раскалите сковороду с растительным маслом. Положите рыбу и обжарьте с обеих сторон, проколов вилкой и посыпав панировочными сухарями. Выложите рыбу на блюдо, посыпьте мелко нарубленной зеленью и чесноком. Положите крупно нарезанный лук. К рыбе в качестве гарнира подается отварной картофель. Нарежьте кружочками помидоры и украсьте приготовленное блюдо.

«Клеопатра»

Требуется: *1,5 кг рыбы (навага), 3 ст. л. муки, 3 ст. л. масла, соль, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 2 головки репчатого лука, ½ банки майонеза.*

Способ приготовления. Очистите рыбу, тщательно промойте.

Подготовленную навагу вытрите салфеткой досуха, лук мелко порежьте, обжарьте на растительном масле до золотистого цвета, смешайте с майонезом, яйцами, мукой и все хорошо взбейте. Посолите рыбу и обваляйте в приготовленной смеси.

Хорошо разогрейте сковороду с растительным маслом и поджарьте рыбу с обеих сторон. Уложите на блюдо, полейте растопленным сливочным маслом. Украсьте зеленью укропа. К ней можно подать отварной картофель и салат из свежих овощей, заправленный сметаной.

«Любовь до гроба»

Требуется: *1 кг рыбы (селедка), 1 булка, 1 луковица, 3–4 гриба, 2 яйца, ½ ст. сухарей или муки, молоко, 1/3 ст. растительного масла. Для соуса: ½ ст. поджаренной муки, 2 ст. л. сливочного масла, 2,5 ст. грибного бульона, 2 луковицы, соль, перец.*

Способ приготовления. Селедку хорошенько вымочите, снимите кожицу, выньте кости. Изрубите рыбу с 1 луковицей и молоками. Положите булку, намоченную в молоке и отжатую, ложку масла, 1 яйцо. Хорошо все размешайте. Полученной смеси придайте форму селедки, приложите хвост и голову. Намажьте яйцом, посыпьте сухарями. Поджарьте на хорошо разогретой сковороде в масле. Подавать, не снимая со сковороды. Можно полить селедку грибным соусом.

Поджаренную муку смешайте со сливочным маслом, разведите грибным бульоном. Бульон сварите из 3–4 грибов и 2 луковиц. Варите около 2 часов, после процедите, добавьте сметаны по вкусу. Все это вскипятите и положите мелко нашинкованных грибов, соли.

«Щучья смерть»

Требуется: *1 кг рыбы (щука), 1,5 лимона, 100 г сливочного масла, 0,5 л сметаны, соль, перец, 1 ст. белого вина, 2 луковицы средних размеров.*

Способ приготовления. Очистите рыбу, выпотрошите и посолите.

Проткните шпажку вдоль хребта щуки и жарьте над открытым огнем, поливая приготовленным заранее соусом: смешайте белое вино, растопленное сливочное масло, сметану. Когда с рыбы начнет осыпаться кожа, щука готова. Выложите рыбу на блюдо и полейте оставшимся соусом, добавив в него крупно нарезанный лук.

«Рыбалка»

Требуется: *жирная рыба, соль, перец.*

Способ приготовления. Рыбу проткните острым прутом через рот до хвоста и обжаривайте на пылающих углях на расстоянии 15–20 см приблизительно 15 минут. Удалите обуглившуюся шкурку. Посолите или поперчите по вкусу. Желательно взять с собой на природу какой-нибудь заранее приготовленный соус.

На вертеле обычно жарят осетровую рыбу (осетр, белуга, севрюга).

«Северный полюс»

Требуется: *1 кг рыбы (сазан), 4 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. топленого масла, ½ ст. сметаны, соль, 2 яйца, зелень, помидор.*

Способ приготовления. Очистите рыбу, выпотрошите. Нарежьте порционными кусками, удалите кости. Посолите и выдержите в прохладном месте 10–15 минут. Оботрите досуха салфеткой, обмакните в яйца и обваляйте в сухарях. Разогрейте сковороду с маслом и поджарьте с обеих сторон. Залейте сметаной и вскипятите. Положите рыбу на блюдо, украсьте зеленью и кружочками свежего помидора. На гарнир можно подать картофельное пюре. На стол поставьте соленые огурцы или салат из свежей капусты и яблока.

«Русалка»

Требуется: *500 г рыбы, 1,5 ст. л. растительного масла, корень петрушки, 1 ст. л. молотых сухарей, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. топленого масла, 1 ст. майонеза, лимон, красный перец.*

Способ приготовления. Очистите рыбу, приготовьте филе, замаринуйте в керамической посуде, добавив лимонный сок, зелень, растительное масло, соль, перец. Уберите на 30 минут в холодильник. Затем обжарьте кусочки в сухарях, смешанных с мукой. Уложить рыбные кусочки в виде колодца. На стол поставьте майонез, смешанный с мелкими солеными огурцами, натертыми на крупной терке, и жареный картофель.

* * *

Рыбу принято выкладывать на овальное блюдо.

«Острые ощущения»

Требуется: *600 г рыбы, 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. панировочных сухарей, 2 корня хрена.*

Способ приготовления. Очистите рыбу, выпотрошите, отделите от костей и нарежьте порционными кусками. Посолите, слегка отбейте филе, обваляйте в сухарях, обжарьте на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом. Выложите рыбу на блюдо и посыпьте сверху стружками хрена. Желательно поставить на стол острый соус на Ваш вкус.

«Принесенная морем»

Требуется: *1 кг рыбы (морской карась), 3 яйца, 2 ст. л. муки, 1,5 луковицы, зелень, 2 ст. л. топленого масла, 2/3 ст. сметаны, соль, можно перец по вкусу.*

Способ приготовления. Подготовьте рыбу: не разрезая брюшка, очистите ее, удалите плавники, голову и выпотрошите.

Хорошенько промойте и посолите. Сварите вкрутую яйца, изрубите. Поджарьте лук до появления золотистой корочки.

Смешайте яйцо с луком. Заполните брюшко рыбы, обваляйте в яйце, запанируйте в муке и обжарьте с обеих сторон. Снимите рыбу, полейте сметаной, посыпьте зеленью, украсьте кружочками помидора. На гарнир подайте отварной картофель и салат из баклажанов: тушеные баклажаны заправьте луком, зеленым горошком, яйцами, яблоком, посолите, заправьте майонезом.

«Осенний пир»

Требуется: *700 г мелкой рыбы, 2 яйца, ¼ ст. воды, 4 ст. л. панировочных сухарей, соль, 2 ст. л. пармезана, 2 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 2 ст. л. томата, 2 ст. рыбного бульона, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Приготовьте рыбу, оботрите ее салфеткой, смочите в яйце, смешанном с водой и солью.

Обваляйте в сухарях и тертом сыре, обжарьте на разогретой сковороде со сливочным маслом. Горячую рыбу подавайте, полив ее сметанно-томатным соусом: мелко нарезанный лук слегка обжарьте с мукой, растительным маслом в кастрюльке. Добавьте томат, бульон, посолите, варите 8 минут, добавьте сметану и перемешайте. На гарнир подайте рассыпчатый рис.

«Балтийский флот»

Требуется: *500 г рыбы, 1,5 ст. молока, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. муки, 2 ст. панировочных сухарей, 2 помидора, зелень.*

Способ приготовления. Очистите рыбу, отделите ее от костей, нарежьте порционными кусками. Посолите, положите на хорошо разогретую сковороду со сливочным маслом. Обжарьте до образования золотистой корочки и залейте смесью из яйца и молока, положите крупно нарезанный помидор, можно поперчить, посыпьте сыром, смешанным с панировочными сухарями. Накройте крышкой. На стол подавайте в сковороде, посыпав зеленью.

Для гарнира вполне подойдет картофельное пюре.

«Угадай, где я родился»

Требуется: *600 г крупной рыбы, 1 ст. л. разведенного уксуса, 4 ст. л. растительного масла, 600 г квашеной капусты, соль, перец.*

Способ приготовления. Очистите рыбу, выпотрошите.

Подготовленную рыбу нарежьте широкими кусками, выложите в эмалированную посуду, посолите, поперчите, сбрызните уксусом и оставьте на 2 часа. Сильно разогрейте сковороду с маслом и обжарьте рыбу с обеих сторон. Положите по куску рыбы на блюдо, а рядом – квашеную капусту.

«Лесная поляна»

Требуется: *1 кг рыбы, 3 ст. л. муки, 2/3 ст. растительного масла, перец, 150 г грецких орехов, соль, уксус, 2–3 яйца.*

Способ приготовления. Очистите рыбу, удалите голову и плавники, нарежьте на порционные куски. Посолите, обваляйте в муке и обжарьте в разогретой сковороде. Уложите рыбу на блюдо, в низ которого положите петрушку. Растолките с солью чеснок, добавьте толченые орехи, уксус, растительное масло и воду до получения густого соуса. Положите соус на тарелку с рыбой на середину. Сварите вкрутую яйца, крупно порежьте белки, отдельно разотрите желтки. Белки положить на рыбу, сверху посыпать немного желтком. На гарнир подайте жареный картофель.

«Братки»

Требуется: *1 кг рыбы (бычки), 4 ст. л. растительного масла, соль, 1 кг помидоров, зелень петрушки, укропа.*

Способ приготовления. Очистите рыбу, выпотрошите. Посолите и поставьте в холодное место на 25 минут. Оботрите досуха салфеткой. Обжарьте на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом. Одновременно на другой сковороде обжаривайте мелкие помидоры. Выложите на блюдо рыбу, окружив помидорами, украсьте веточками петрушки, укропа. На гарнир подайте рассыпчатую кашу из гречневой или рисовой крупы.

«Хочу тебя»

Требуется: *1 кг рыбы (белуги), 5 ст. л. панировочных сухарей, 3,5 ст. л. сливочного масла, перец, соль, лимон, зеленый лук, 3 ст. л. пармезана.*

Способ приготовления. Обработанную рыбу нарежьте на порционные куски, без хрящей и кожи. Обдайте кипятком и промойте в холодной воде. Оботрите досуха салфеткой, посолите, поперчите. Запанируйте в муке, растопленном сливочном масле, сухарях, смешанных с тертым сыром.

Поджарьте на хорошо разогретой сковороде с маслом. Выложите на блюдо, посыпав нарезанным зеленым луком. Украсьте дольками лимона, на стол поставьте отварной картофель и салат из фасоли: консервированная фасоль, нарезанные кусочками очищенные сладкие яблоки, сырая морковь соломкой, немного соли, сахар по вкусу. Все соедините и заправьте сметаной.

«Цитрус»

Требуется: *1 кг рыбы (кефаль), 3 ст. л. муки, 150 г сливочного масла, 0,5 ч. л. лимонной кислоты, зеленый лук, ½ лимона.*

Способ приготовления. Рыбу помойте, очистите, выпотрошите, посолите по вкусу, обваляйте в муке. Обжарьте ее на разогретой сковороде со сливочным маслом. Готовую рыбу уложите на блюдо, полейте разведенной лимонной кислотой, украсьте зеленым луком и положите дольки лимона. Поставьте на стол салат из грибов. Отваренные грибы, лук, яйца тонко нарежьте, заправьте растительным маслом, перцем, уксусом и

аккуратно перемешайте.

«Цып»

Требуется: *1,5 кг рыбы (форель), 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 2 яйца, соль, перец, зелень.*

Способ приготовления. Рыбу очистите, промойте. Разрежьте ее со стороны брюшка, выпотрошите и промойте. Распластайте, посолите, поперчите, обваляйте в муке. Обжарьте на разогретой сковороде в растительном масле. Переложите на противень, залейте сливочным маслом. Взбейте яйца, посолите, залейте рыбу и поставьте ее в духовку. Выньте ее, когда поджарятся яйца. Готовую рыбу выложите на блюдо, полейте сверху майонезом, смешанным с крупно нарезанным зеленым луком. Украсьте блюдо зеленью, овощами, как Вам позволит фантазия.

«Трущобы»

Требуется: *500 г рыбы (салака), 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, соль, укроп, зеленый лук.*

Способ приготовления. Вымойте хорошенько рыбу в холодной воде, оботрите салфеткой, посолите и обваляйте в муке.

Разогрейте сковороду с растительным маслом, положите нарезанный лук, а через некоторое время рыбу. Обжарьте до готовности, аккуратно помешивая. Выложите рыбу на блюдо.

Подайте с отварным картофелем, политым сметанным соусом.

Посыпьте рыбу мелко нарезанным укропом, а картофель – зеленым луком.

«Городская шпана»

Требуется: *500 г рыбы (корюшка), 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г пармезана, зеленый лук.*

Способ приготовления. Рыбу подготовьте, промойте, оботрите досуха салфеткой. Посолите и смажьте растительным маслом.

Выложите рыбу на решетку и жарьте до готовности. Положите на блюдо и полейте растопленным сливочным маслом, посыпьте тертым сыром и нарезанным зеленым луком. На гарнир подайте картофельное пюре.

«Сельские посиделки»

Требуется: *500 г рыбы (килька), 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, соль, укроп.*

Способ приготовления. Вымойте хорошо рыбу в холодной воде, оботрите салфеткой, посолите и обваляйте в муке. Разогрейте сковороду с растительным маслом, положите нарезанный лук, а через некоторое время рыбу. Обжарьте до готовности, аккуратно помешивая. Выложите рыбу на блюдо. Подайте с картофельным пюре. Посыпьте рыбу и картофель мелко нарезанным укропом.

«Куриный ужас»

Требуется: *1,5 кг рыбы (кефаль), 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 3 яйца, соль, перец, зелень, ½ ст. молока.*

Способ приготовления. Рыбу очистите, промойте. Разрежьте ее со стороны брюшка, выпотрошите и промойте. Распластайте, посолите, поперчите, обваляйте в муке. Обжарьте на разогретой сковороде с растительным маслом. Переложите на противень, залейте сливочным маслом. Взбейте яйца с молоком, посолите. Залейте рыбу и поставьте ее в духовку. Выньте, когда поджарятся яйца. Готовую рыбу, выложите на блюдо, положите сверху сметану, смешанную с томатным соусом.

Украсьте блюдо зеленью и свежими овощами.

«Землетрясение»

Требуется: *1 кг рыбы (линь), 3 ст. л. растительного масла, 2 яйца, ½ ст. панировочных сухарей, 3 ст. л. сливочного масла, 1/3 лимона, соль, 100 г пармезана.*

Способ приготовления. Очистите рыбу, выпотрошите.

Подготовленную рыбу промойте и разделайте на филе. Нарежьте филе порционными кусками, посолите и выдержите в прохладном месте 1 час. Обваляйте в муке, обмакните в яйцо и в молотые сухари, смешанные с тертым сыром. Обжарьте рыбу в хорошо разогретой сковороде с растительным маслом и доведите до готовности на медленном огне. Выложите на блюдо, украсьте лимоном. К столу подайте с жареным картофелем и овощным салатом. Приготовьте его из свежих огурцов, помидоров, сладкого перца, зеленого лука, заправьте растительным маслом.

«На любой вкус»

Требуется: *500 г рыбы (салака), 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г пармезана, 1 ст. л. тертых сухарей.*

Способ приготовления. Рыбу подготовьте, хорошо промойте, оботрите досуха салфеткой. Посолите и смажьте растительным маслом. Выложите рыбу на решетку и жарьте до готовности.

Положите на блюдо и полейте растопленным маслом и посыпьте тертым сыром, смешанных с сухарями. На гарнир подайте отварной картофель.

«Скоморохи»

Требуется: *500 г рыбы (морской окунь), 200 г жира, 1,5 ст. муки, соль, перец, 2 яйца, 2 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Рыбу разделайте на филе без костей и кожи. Нарежьте ее в виде брусочков. Сложите в эмалированную посуду, посолите, поперчите и оставьте на 30 минут. Молоко и растительное масло вылейте в муку, добавьте соль и взбитые белки, хорошенько перемешайте. Накалите кусочек рыбы на вилку, обмакните в жидкое тесто и обжаривайте в разогретом жире (фритюре). На гарнир можно подать жареный картофель, салат из свежих огурцов или помидоров, заправленный майонезом или сметанным соусом с растертым желтком.

«Княжеский стол»

Требуется: *700 г рыбы (осетровых пород), ½ лимона, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец, 2,5 ст. л. муки, 1 луковица.*

Способ приготовления. Разделайте рыбу, промойте. Нарежьте ее на порционные куски, обдайте кипятком, оботрите досуха, посолите, поперчите и обваляйте в муке. Нарежьте крупно лук и слегка обжарьте, положите в него рыбу и обжарьте ее с обеих сторон. Выложите на блюдо, полейте маслом со сковороды и украсьте лимоном. На гарнир подайте рассыпчатый рис.

«Я – крутой»

Требуется: *700 г рыбы (угорь), 2,5 ст. л. оливкового масла, соль, 1 ст. томатного соуса.*

Способ приготовления. Надрежьте вокруг головы кожу и снимите ее целиком, выпотрошите и хорошо промойте. Оботрите досуха, нарежьте порционными кусками. Наколите на металлическую шпажку, обмажьте жиром и обжарьте до полной готовности над раскаленными углями. Готовую рыбу посолите, уложите на блюдо и полейте томатным соусом, украсьте зеленью. Подайте с салатом из овощей: нарежьте огурцы, морковь, капусту, редиску, лук, яблоко. Перемешайте, посолите, заправьте майонезом.

«Пальчики»

Требуется: *500 г рыбы (пикша), 200 г жира, 1,5 ст. муки, соль, перец, 2 яйца, ½ ст. молока, 2 ст. л. растительного масла, зеленый лук, укроп.*

Способ приготовления. Очистите, выпотрошите рыбу и хорошо промойте. Рыбу разделайте на филе без костей и кожи.

Нарежьте ее в виде брусочков. Сложите в эмалированную посуду, посолите, поперчите и поставьте в холодное место на 30 минут. Молоко и растительное масло вылейте в муку, добавьте соль и взбитые белки, хорошенько перемешайте.

Накалите кусочек рыбы на вилку, обмакните в жидкое тесто и обжаривайте в разогретом жире (фритюре). На гарнир можно подать картофель, приготовленный по Вашему вкусу, и салат из свежих огурцов, заправленный сметаной. Рыбу, картофель, салат посыпьте зеленым луком и укропом.

«Огородная штука»

Требуется: *700 г рыбы (ставрида), 3 ст. л. растительного масла, 1 кг баклажанов, соль и перец, 2 ст. л. панировочных сухарей.*

Способ приготовления. Очистите, промойте ставриду.

Подготовленную рыбу нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите и обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте с обеих сторон. Баклажаны посолите, нарезав их кружочками.

Через 15 минут, обваляв в муке, обжарьте. Положите баклажаны поверх рыбы, украсьте зеленью. Подавать можно с винегретом.

«Далекий китай»

Требуется: *700 г рыбы (ставрида), 1,5 ст. л. муки, 1 ст. л. молотых сухарей, 200 г сладкого перца, 150 г риса, 3 ст. л. оливкового масла и 1 ст. л. сливочного масла, зелень, свежие овощи.*

Способ приготовления. Обработанную рыбу нарежьте кусочками, посолите, через 5-10 минут обваляйте в муке, смешанной с сухарями, и обжарьте на сильно разогретой сковородке с оливковым маслом. Нарежьте соломкой сладкий перец. Обжарьте перец и смешайте с рассыпчатой рисовой кашей. Заправьте сливочным маслом. Положите на блюдо рис с перцем, сверху – рыбу. Украсьте зеленью. На стол поставьте майонез и нарежьте свежих овощей.

«Вулкан»

Требуется: *1 кг рыбы (сардины), 1 ст. муки, 2 яйца, 250 г жира, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. пива.*

Способ приготовления. Выпотрошите, промойте рыбу. Посолите и оботрите досуха салфеткой. Приготовьте тесто-кляр из пива, муки, растительного масла, взбитых белков. Обваляйте рыбу в муке, обмакните в тесто и обжарьте во фритюре. На гарнир подайте жареный картофель и салат из свежих помидоров.

* * *

Фритюр можно использовать несколько раз: аккуратно слить его или процедить в чистую посуду, закрыть крышкой и убрать в прохладное темное место.

«Потеха»

Требуется: *400 г рыбы (камбала), 1 ст. л. муки, 1–2 ст. л. растительного масла, зеленый лук, 3 средние картофелины, 2 яйца, соль, перец, ½ луковицы, 1 зубчик чеснока.*

Способ приготовления. Разделанную камбалу отделите от костей, нарежьте на порционные кусочки, посолите, обваляйте в муке и обжарьте на разогретой сковороде. На другой сковороде пожарьте картофель с мелко нарезанным репчатым луком, по вкусу можно добавить 1 зубчик чеснока. Переложите куски рыбы в картофель, залейте яйцами и посыпьте зеленым луком. Уберите в духовой шкаф до готовности. Подавайте на сковороде. На стол

желательно поставить отдельно майонез или сметанный соус.

«Закат»

Требуется: *700 г рыбы (скумбрия), 3 ст. л. растительного масла, 1 кг баклажанов, соль и перец, 2 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. томатного пюре.*

Способ приготовления. Обработанную рыбу нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите и обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте с обеих сторон. Баклажаны посолите, нарезав их кружочками. Через 15 минут, обваляв в муке, обжарьте, добавив томатное пюре. Положите баклажаны, поверх – рыбу, украсьте зеленью и кружочками порезанных помидоров.

На гарнир подайте картофельное пюре.

«Антошка»

Требуется: *500 г рыбы, 200 г жира, соль, перец, 800 г картофеля, зелень.*

Способ приготовления. Очищенную рыбу промойте, выпотрошите, посолите. Дайте полежать 20 минут, оботрите досуха салфеткой, обжарьте нарезанный соломкой картофель, посолите.

Положите рыбу на блюдо. Обжаренный картофель положите поверх рыбы и украсьте рубленой зеленью. По Вашему усмотрению украсьте блюдо свежими овощами или поставьте на стол майонез с корнишонами.

«Царский вкус»

Требуется: *½ кг рыбы (осетрина), соль, перец, 1 луковица, 2 ст. оливкового масла, 2 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Очистите рыбу, нарежьте порционными кусками. Посыпьте рыбу солью, перцем и мелко изрубленной луковицей. Залейте рыбу оливковым маслом и оставьте на 2 часа. Хорошо нагрейте сковороду с растительным маслом.

Поджарьте рыбу с обеих сторон. Подайте на гарнир к рыбе салат из квашеной или свежей капусты, отварной картофель.

* * *

Чтобы жир не разбрызгивался – накройте сковороду дуршлагом.

«Меня нашли в капусте»

Требуется: *1 кг рыбы (линь), 3 ст. л. растительного масла, 2 кочана капусты, 80 г сушеных грибов, 1 луковица, зелень петрушки, специи, перец, соль, сахар, 1 ст. сметаны, 2 ст. л. панировочных сухарей, яйцо.*

Способ приготовления. Очистите, выпотрошите, посолите рыбу.

Разрежьте рыбу на порционные куски, оботрите досуха салфеткой и отделите от костей. Обмакните каждый кусок во взбитое яйцо. Запанируйте в сухарях, поперчите. Хорошо разогрейте сковороду с растительным маслом и обжарьте рыбу с обеих сторон. Положите рыбу на блюдо, рядом капусту, приготовленную следующим образом: нашинкуйте ее, посолите, слегка отожмите и залейте грибным бульоном, добавив ложку масла. Накройте крышкой и тушите, помешивая капусту, чтобы не пригорела. Когда капуста уварится, добавьте специи по Вашему вкусу, немного сахара, залейте сметаной и варите до загустения.

Бутерброд с жареной рыбой «Святая наивность»

Требуется: *5 ломтей хлеба, 300 г рыбного филе, 4 ст. л. майонеза, 3 зубчика чеснока, 2 свежих огурца, зеленый лук, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки.*

Способ приготовления. Посолите рыбное филе, нарезанное небольшими кусочками. Обваляйте в муке и обжарьте на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом. Положите рыбу на хлеб, полейте майонезом, смешанным с мелко нарубленным чесноком, и положите рядом тонко нарезанный кружочком огурец. Посыпьте все мелко нарезанным зеленым луком.

Выложите бутерброды на блюдо и поставьте на стол.

Филе рыбы нарезают, начиная от хвостовой части.

Бутерброд с жареной рыбой «Наивная простота»

Требуется: *4 ломтя хлеба, 300 г рыбного филе, 1 ст. л. панировочных сухарей, ½ луковицы, 2 помидора, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Посолите рыбу, обваляйте в сухарях и обжарьте на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом. Рыбу изрубите и смешайте с мелко нарезанным луком.

Заправьте рыбу сметанным соусом с горчицей и положите на хлеб, украсив кружочками помидоров и петрушкой.

Такие бутерброды лучше всего подавать с пивом.

Окрошка из жареной рыбы «Лето»

Требуется: *300 г рыбного филе, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 2 свежих огурца, 3 яйца, зелень, зеленый лук, ½ ст. л. уксуса, соль, 2 л кваса, ½ л сметаны, 3 шт. картофеля.*

Способ приготовления. Очистите рыбу, выпотрошите, отделите от костей. Посолите, обваляйте в муке и обжарьте на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом. Рыбу нарежьте небольшими кусочками. Порежьте тонкими кружочками огурцы, порубите зелень. Отварите картофель, очистите от кожуры и порежьте кубиками. Сварите яйца вкрутую и очистите от скорлупы, порежьте. Смешайте все компоненты и разведите квасом, добавьте сметаны, сахар, соль, мелко порезанный укроп.

* * *

Лучшими гарнирами к рыбе являются жареный картофель и зеленый салат.

Раздел II
Соусы к рыбе

Разнообразные соусы иногда являются неотъемлемой частью различных блюд, в том числе и рыбных. Мы предлагаем Вам рецепты тех из них, которые можно использовать при приготовлении жареной рыбы. Они не только повысят питательность блюда, но и разнообразят его вкус.

Соус «Классический»

Требуется: *1,5 ст. л. муки, 1,5 ст. л. масла, 2 ст. рыбного*

бульона, 1 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. сметаны.

Способ приготовления. Муку поджарьте в кастрюльке с маслом.

Помешивая, добавьте рыбный бульон и варите 10 минут.

Посолите соус, снимите с огня, добавьте лимонный сок или разведенную лимонную кислоту, сметану. Все перемешайте и процедите.

Соус «Сливочный вкус»

Требуется: *50 г масла, 1 ст. л. муки, 2 ст. сливок.*

Способ приготовления. Масло разотрите с мукой до гладкости.

Добавьте сливки и прокипятите, чтобы соус загустел.

Соус «Сметанный»

Требуется: *2 ст. л. топленого масла, 2 ст. л. муки, 1 ст. рыбного бульона, 2,5 ст. сметаны, соль, черный или красный перец.*

Способ приготовления. Обжарьте муку с топленым маслом до золотистого цвета. Добавьте сметану, рыбный бульон и доведите до кипения, помешивая. Добавьте в соус перец, соль по Вашему вкусу.

Соус «Изысканный»

Требуется: *1/5 ст. свежей красной смородины, ½ ст. белого вина, 1 ст. соуса из-под запеченной рыбы, 1/3 ст. сахара, 1 ч. л. картофельной муки, корица.*

Способ приготовления. Тщательно промойте смородину.

Протрите ее сквозь сито или пропустите через мясорубку.

Смешайте с вином, соусом, добавьте немного корицы, сахар.

Введите картофельную муку, размешанную с ложкой холодной воды. Все размешайте и полейте приготовленным соусом жареную рыбу.

Соус «Желтенький»

Требуется: *4 яйца, 3 ст. л. сливочного масла, зеленый лук, соль, 1 ч. л. лимонного сока, ½ ст. л. горчицы.*

Способ приготовления. Сварите яйца вкрутую и очистите от скорлупы. Мелко порубите 2 белка и 4 желтка, зеленый лук.

Разогрейте сковороду с маслом и положите на нее приготовленные яйца и лук. Посолите, добавьте лимонный сок и горчицу. Все перемешайте.

Соус «Соленый огурец»

Требуется: *6 соленых огурцов, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. рыбного бульона, 1 ст. грибного бульона, зелень укропа и петрушки, ½ ст. огуречного рассола, сахар.*

Способ приготовления. Нарежьте небольшими продолговатыми кусочками соленые огурцы. Немного поджарьте муку и вскипятите ее с растительным маслом. Добавьте мелко изрубленную зелень петрушки, рыбный и грибной бульоны, немного жженого сахара, огуречный рассол, прокипятите. Перед подачей к столу добавьте мелко нарезанный укроп.

Соус «Обыкновенный»

Требуется: *2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. муки, 3 ст. рыбного бульона, зеленый лук, соль.*

Способ приготовления. Вскипятите масло с мукой, помешивая.

Разведите муку бульоном, посолите и варите 2 часа.

Процедите, добавьте мелко нарезанный зеленый лук.

Соус «Сеньор помидор»

Требуется: *6 ст. л. томатной пасты, 3 ст. рыбного бульона, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, зелень укропа или петрушки, 1 ст. л. сметаны, соль.*

Способ приготовления. Очистите лук, морковь, хорошо помойте и мелко нарежьте. Поджарьте овощи в кастрюльке на масле, добавив муку. Налейте рыбный бульон и положите томатную пасту или пюре. Посолите, варите соус 10 минут. Снимите с огня и процедите, добавьте сметану. Соус хорошо перемешайте с мелко нарезанной зеленью.

Соус «Лесной»

Требуется: *3 ст. грибного бульона, 3 вареных гриба, 2 луковицы, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, соль, сметана, зелень укропа.*

Способ приготовления. Сварите грибной бульон с луком. Муку обжарьте на сливочном масле. Добавьте процеженный грибной бульон и варите на слабом огне полчаса. Грибы и зелень укропа мелко нарежьте, добавьте в соус. Приготовленный соус посолите и добавьте сметаны на Ваш вкус.

Раздел III
Гарниры

Все мы знаем, что гарнир предназначается для того, чтобы улучшить вкус основного блюда, хотя по весу частенько больше первого. Поэтому опытные хозяйки уделяют гарнирам особое внимание. Мы предлагаем Вам несколько наиболее распространенных рецептов гарниров к жареной рыбе.

Картофель отварной

Требуется: *1 кг картофеля, соль.*

Способ приготовления. Очистите картофель, промойте и залейте горячей водой. Посолите картофель, когда закипит вода, и варите минут 20 до мягкости, но чтобы не переварить. Слейте с картофеля воду и оставьте на слабом огне, накрыв крышкой, на 5 минут. Переложите на блюдо, отдельно поставив на стол масло или сметану.

Картофельное пюре

Требуется: *1 кг картофеля, 1 ст. молока, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Очистите и сварите картофель, слейте воду. Оставьте на слабом огне на 4–5 минут. Пока картофель горячий, разомните его или протрите сквозь сито, добавив масло, соль. Помешивая картофель, влейте горячее молоко.

Картофель жареный

Требуется: *1 кг картофеля, соль, 4 ст. л. растительного или*

сливочного масла.

Способ приготовления. Очищенный картофель промойте и нарежьте ломтиками. Разогрейте сковороду с маслом, выложите на него нетолстым слоем картофель. Посолите по Вашему вкусу и обжарьте, перемешивая, на сильном огне до готовности.

Гречневая каша

Требуется: *2 ст. гречневой крупы, 1 ч. л. соли, 2 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Влейте в кастрюлю 3 ст. воды, посолите, вскипятите. В кипящую воду засыпьте хорошо промытую крупу. Варите, помешивая, до загустения 20 минут.

Накройте крышкой, укутайте чем-нибудь плотным и поставьте на час для упревания. Перед подачей положите масло.

Рисовая каша

Требуется: *2 ст. рисовой крупы, 1 ч. л. соли, 3 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Влейте в кастрюлю 4 ст. воды, положите масло и посолите. Промойте рис и всыпьте в кипящую воду.

Варите до загустения. Накройте крышкой и поставьте для упревания на час.

Антрекоты, шницели, эскалопы

Для непосвященного потребителя мало разницы (если она вообще просматривается!) между антрекотом, шницелем и эскалопом. Нашей сообразительности хватает только на то, чтобы твердо уяснить для себя – все это мясо. Конечно, этим знанием Вы можете ограничиться, но если Вам хочется продвинуться в кулинарном искусстве чуть дальше или же прослыть гурманом, то наша книга поможет Вам преуспеть в этом.

Самое для Вас сложное, но без этого никуда, – уяснить, что представляют себой блюда, вынесенные в заголовок. Если Вы не сумеете с закрытыми глазами ответить на этот вопрос, считайте, что в глазах опытных кулинаров и поваров Вы пропали. Итак, помните, что…

Антрекот – это отбивная котлета, которую готовят из межреберной части говядины.

Шницель – это тонкая отбивная или рубленая круглая котлета.

Эскалоп – это ломоть нежирной свинины, баранины или телятины из мякоти поясничной части или задней ноги.

Эскалопы отбивают до очень тоненьких кусочков, чтобы готовое мясо было хорошо прожаренным и хрустящим.

Когда Вы хорошо усвоите теорию, переходите непосредственно к практике. Приятного Вам аппетита!

Раздел I
Антрекоты

Антрекот «Ореховый»

Изюминка этого рецепта – неповторимый пикантный запах мускатного ореха.

Требуется: *400 г говяжьей вырезки, 50 г шпика, 50 г сметаны или майонеза, 3 отварных картофеля, 1 яйцо, тертый мускатный орех. Для соуса: 3 ст. л. сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 100 г сметаны, немного муки, ½ ст. белого вина.*

Способ приготовления. Говядину хорошо отбейте, посыпьте солью и перцем, дайте постоять 1 час.

Пока приготовьте фарш. Картофель и шпик мелко нарежьте, смешайте с солью, перцем, мускатным орехом, сметаной. Фарш хорошо перемешайте. Начините фаршем антрекоты, скрепите их края заостренными спичками, с которых предварительно удалите серу.

Лук, нарезанный кольцами, обжарьте в сливочном масле, сверху уложите антрекоты, залейте белым вином и тушите до готовности на среднем огне.

Выложите мясо на тарелку, залейте соусом, в котором тушились антрекоты, добавьте в него сметану и муку. Посыпьте зеленью.

Антрекот в «Зеленом масле»

Требуется: *400 г говядины, 20 г подсолнечного масла, 1 головка репчатого лука, 20 г сливочного масла, зелень, соль, перец.*

Способ приготовления. Мясо отбейте, посыпьте солью и перцем, полейте растительным маслом и выдержите 30 минут. Поджарьте на сливочном масле, но чтобы внутри мясо не было прожарено.

Отдельно приготовьте «зеленое масло». Для этого сливочное масло, лук, зелень, перец смешайте. Выложите массу на глиняное блюдо, сверху положите антрекот, накройте крышкой и готовьте на водяной бане 10 минут.

Подавая к столу, украсьте дольками лимона и апельсина.

Антрекот «Пряный»

Требуется: *800 г говядины, 3 головки репчатого лука, 1 яйцо, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. сметаны, 3 ст. л. муки, чеснок, соль, перец, пряности по вкусу, горчица.*

Способ приготовления. Мясо отбейте, посолите, посыпьте пряностями, оставьте на час. Затем намажьте с обеих сторон горчицей и обжарьте в масле.

Для соуса возьмите обжаренную на сковородке муку и смешайте с ½ ст. воды. Прокипятить, добавьте зелень и еще немного пряностей.

Антрекоты залейте приготовленным соусом и тушите до готовности. Подавайте с салатом из мидий или креветок (можно заменить их крабовыми палочками).

Антрекот «Эх, яблочко!»

Требуется: *500 г мякоти говядины, жир для жарения, 4 больших яблока, ½ ст. сметаны, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо хорошо отбейте, посыпьте солью и перцем, дайте постоять 30 минут. Хорошо обжарьте с двух сторон. Яблоки нарежьте тонкими кружочками, положите их на антрекоты, залейте сметаной и выпекайте в духовке 40 минут.

Перед подачей к столу посыпьте тертым хреном и зеленью.

Антрекот «Толстяк» (с пивным соусом)

Требуется: *500 г говядины, жир для жарения, соль, перец по вкусу. Для соуса: 3 ст. л. сливочного масла, ½ ст. мясного бульона, 3 ст. л. муки, 1 ст. светлого пива, 4 ст. л. сливок, 2 яйца, 1 лимон, соль, сахар, корица по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо отбейте, натрите солью и перцем, выдержите 30 минут, затем хорошо обжарьте с двух сторон.

Муку обжарьте в масле, добавьте пиво и бульон, дайте

закипеть и тут же снимите с огня. Отделите желток от белка, желток взбейте со сливками, добавьте лимонный сок, корицу, сахар и соль. Взбитую массу выложите на сковородку и хорошо перемешайте.

Перед подачей к столу антрекоты залейте соусом, посыпьте зеленью, украсьте соленым арахисом и мелко нарезанными крабовыми палочками.

Антрекот «Печаль Тамерлана»

Требуется: *500 г говядины, соль, перец, аджика, растительное масло. Для соуса: 300 г растительного масла, 6 яиц, 100 г маринованных грибов, 150 г соленых огурцов, 250 г сметаны, сахар, хрен, 3 ст. л. 3-процентного уксуса, перец.*

Способ приготовления. Мясо как следует отбейте, посыпьте солью и перцем, поместите на полчаса в холодильник, после этого достаньте, натрите аджикой. Сковороду раскалите и на растительном масле обжарьте мясо с двух сторон до образования аппетитной корочки.

Чтобы приготовить соус, сварите вкрутую три яйца, после чего возьмите сваренные желтки и разотрите их с сырыми желтками до получения однородной массы. Все время помешивая, влейте в образовавшуюся смесь растительное масло. Мелко порежьте грибы, сваренные белки яиц, соленые огурцы, потрите хрен и все это добавьте в желтковую массу. Посолите, поперчите, влейте уксус. Затем все это залейте сметаной и тщательно перемешайте. Соус готов.

Мясо выложите на блюдо, полейте сверху соусом и украсьте зеленью.

Антрекот «Чародейка» (с соусом из трав)

Требуется: *500 г говядины, соль, перец, растительное масло. Для соуса: 2 яйца, 2 ст. л. растительного масла, по половине пучка петрушки, зеленого лука, огуречной травы, щавеля, кервеля, эстрагона, 1 ст. сметаны, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. уксуса.*

Способ приготовления. Мясо отбейте, натрите солью, перцем и поставьте в холодильник на 1 час. Затем обжарьте в растительном масле с обеих сторон.

Яйца отварите вкрутую. Желтки разотрите с горчицей, добавьте растительное масло и уксус. Травы измельчите, смешайте со сметаной и добавьте в соус. Охладите.

Подавайте антрекоты с холодным соусом.

Антрекот «Пизанская башня»

Требуется: *500 г говядины, соль, столовый уксус, жир для жарения. Для соуса: 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 ст. молока, соль, красный молотый перец, тертый мускатный орех по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо слегка отбейте, посолите, замочите в уксусе на 1 час. Затем обжарьте с обеих сторон.

Масло растопите, добавьте муку и молоко. Дайте соусу закипеть, держите на медленном огне 3 минуты. Добавьте специи, варите еще 1 минуту, затем снимите с огня.

Перед подачей к столу антрекоты залейте соусом, украсьте дольками лимона и апельсина.

Антрекот «В городе Сочи – темные ночи» (с пикантным соусом из слив)

Требуется: *1 кг говядины, соль, перец, растительное масло. Для соуса: 300 г сушеных слив, 2 ст. л. красного винного уксуса, 1,5 ст. красного вина, толченый имбирь, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо отбейте, натрите солью и перцем, поставьте на 1 час в холодильник. Обжарьте с двух сторон до образования румяной корочки.

Из сливы удалите косточки, замочите в вине на 12 часов.

Варите 12 минут, затем остудите и протрите во фруктовое пюре, добавьте уксус, специи. Охладите.

Соус украсьте половинками свежей сливы, дольками моченого яблока и лимона. Подавайте к холодным антрекотам.

Антрекот «Русский» с картофелем и хреном

Требуется: *800 г мяса говядины, 5 натертых на терке картофелин, 100 г натертого хрена, соль, перец, зелень.*

Способ приготовления. Мясо отбейте, посолите, поперчите, оставьте на 1 час. Хрен смешайте с картофелем, добавьте по вкусу чеснок. Начините этим фаршем антрекоты. Тушите на медленном огне, добавив в сковородку немного бульона.

Подавайте с пюре и овощным салатом.

Антрекот «Пикантный»

Требуется: *800 г мяса, 300 г сыра, 3 помидора, 3 ст. л. сливочного масла, 4 зубчика чеснока, соль, перец.*

Способ приготовления. Говядину отбейте, посолите, поперчите, выдержите 1 час. Затем поджарьте с двух сторон на масле.

Долейте немного воды и тушите. За 10 минут до готовности добавьте натертые сыр, помидоры, чеснок.

Перед подачей к столу посыпьте зеленью, полейте лимонным соком.

Антрекот «Дорожный»

Требуется: *800 г говядины, 200 г шпика, немного уксуса, 3 яйца, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо отбейте, натрите солью, перцем и замочите на 2 часа в уксусе. Затем растопите на сковородке шпик и жарьте в нем антрекоты, предварительно обмакнув их во взбитые яйца.

Такие антрекоты хорошо брать с собой в дорогу.

Антрекот «Солнце Италии»

Требуется: *400 г говядины, 2 головки репчатого лука, по ½ ч. л. базилика и тмина, 4 помидора, 3 ст. л. тертого сыра, 300 г шампиньонов, жир, соус по вкусу (можно томатный).*

Способ приготовления. Мясо натрите солью, луком, перцем, базиликом, тмином и оставьте на 1 час. Затем обжарьте в жире. В этом же жире обжарьте помидоры, посолите, добавьте сыр. Отдельно потушите грибы. На готовую подливку выложите антрекоты, сверху полейте соусом.

Антрекот «По-гусарски»

Требуется: *800 г говядины, 1 небольшая сельдь, 1 яйцо, 1 луковица, 2 морковки, немного ржаного хлеба, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо отбейте, посолите, поперчите, оставьте на 1 час. Приготовьте фарш. Для этого селедку очистите от костей, мелко порежьте. Смешайте с натертыми луком и морковью, ржаным хлебом, добавьте яйцо. Этим фаршем

начините антрекоты и тушите на медленном огне до готовности.

Подавайте с чесночно-сметанным соусом.

Антрекот «Боровик»

Требуется: *800 г говядины, соль, перец, чеснок по вкусу. Для соуса: 300 г маринованных белых грибов, 3 ст. л. масла.*

Способ приготовления. Мясо отбейте, натрите солью, перцем, чесноком и выдержите 30 минут. Грибы потушите на сковородке в масле.

Антрекоты хорошо подрумяньте с двух сторон. Сверху выложите грибной соус и тушите до готовности.

Подавая к столу, украсьте ломтиками лимона и зеленью.

Антрекот «Пир Нептуна»

Требуется: *800 г говядины, 20 небольших сардин, 3 помидора, мята, соль, перец, чеснок по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо отбейте, посолите, поперчите, натрите чесноком, оставьте на 30 минут. Для фарша сардины прокрутите через мясорубку, добавьте мяту и соль по вкусу.

Антрекоты начините фаршем, тушите на сливочном масле или жире, добавив мелко нарезанные помидоры.

Перед подачей к столу залейте нежирной сметаной, украсьте зеленью.

Раздел II
Шницели

Иногда случается и такое, что просто мясо надоедает.

Конечно, происходит это довольно редко, но ведь бывает, и что прикажете делать в этих ситуациях? Скажем, мясо есть, а питаться им надоело. Неужели выхода нет?

Выход есть! Возьмите мясо, на которое Вы уже смотреть не можете, и – нет, выбрасывать не стоит, лучше сделайте из него замечательное кушанье. Шницель называется.

Если Вы освоите все правила его приготовления (нехитрые, но требующие кое-каких навыков), то Ваши гости никогда от Вас не уйдут голодными и обиженными. Между прочим, это не так уж маловажно: как Вы сегодня накормите приглашенных к Вам людей, так и они отнесутся к Вам завтра.

Помните, что шницель – это лучший способ завоевать сердце

любимого мужчины (любимая женщина вообще будет наповал сражена!) и помириться с заклятым врагом.

Шницель – это символ уюта и благополучия на Вашей кухне (читай – дома). Готовьте, экспериментируйте, наслаждайтесь полученным результатом!

Шницель «Знойная Африка»

Требуется: *400 г говядины, 100 г риса, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, 20 г острого соуса, жир или растительное масло, лимонная кислота на кончике ножа, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо пропустите через крупную мясорубку, фарш смешайте с мелко нарезанным луком, вареными рисом, яйцом. Добавьте лимонную кислоту, соль, перец.

Слепите небольшие круглые шницели, обваляйте их в муке и обжарьте с двух сторон в масле или жире.

Перед подачей к столу залейте острым соусом, украсьте зеленью и свежими помидорами.

Шницель «Юная казачка»

Требуется: *200 г свинины, 200 г говядины, 100 г телятины, 2 яйца, мука, соль, перец, горчица по вкусу. Для соуса: 2 кг томатов, ½ ст. сахара, 2 небольшие головки репчатого лука, черный и душистый перец, корица, гвоздика, кардамон, соль, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Мелко порежьте мясо, посолите его, поперчите, разбейте в него два яйца, перемешайте, сформируйте из полученной массы шницели. После этого обваляйте их в муке и хорошо обжарьте на растительном масле.

Для того, чтобы приготовить соус, возьмите помидоры вымойте их и мелко порежьте. После этого положите помидоры в эмалированную кастрюлю, поставьте на средний огонь и доведите до кипения. Затем возьмите горячие помидоры и, пока они не остыли, протрите их через сито. 0 После этого снова поставьте массу на огонь и варите до тех пор, пока ее объем не уменьшится вдвое. В самом конце варки добавьте в помидоры сахар, соль, пряности и мелко нарезанную зелень и кипятите еще 20 минут.

Шницели выложите в глубокое блюдо, залейте сверху соусом и украсьте зеленью и луком, порезанным кольцами. Соус можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Шницель «Укропчик»

Требуется: *200 г свинины, 300 г говядины, 1 яйцо, мука, соль, перец по вкусу. Для соуса: 1 ст. белого вина, 2 ст. молока, 1 ст. л. сливочного масла, 4 ч. л. крахмала, зелень укропа, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо мелко нарежьте или прокрутите на крупной мясорубке, посолите, поперчите, добавьте яйцо.

Сформируйте шницели, обваляйте их в муке, обжарьте на растительном масле.

Молоко вскипятите, растворите в нем крахмал, положите сливочное масло, посолите. Много укропа мелко нарежьте, добавьте в соус.

Обжаренные шницели потушите в вине. Выложите на большое блюдо, залейте соусом, украсьте дольками лимона и зеленым горошком.

Шницель «Зимняя вишня»

Требуется: *1 кг телятины, 500 г вишни, 100 г сливочного масла, 1 ст. вишневого сока, 3 ст. л. муки, соль, корица по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо отбейте, посолите, обжарьте с двух сторон на сливочном масле.

Удалите из вишни косточки, начините каждый шницель вишней, заверните и закрепите, выложите на глубокий противень, хорошо смазанный маслом. Залейте вишневым соком, добавьте муку, корицу и соль, тушите 15 минут.

Перед подачей на стол украсьте вишней и ягодами смородины.

Шницель «Снежные вершины» (с гарниром из яиц, тушенных в сметане)

Требуется: *500 г говядины, 100 г свиного сала, немного муки, растительное масло, 6 яиц, ½ ст. сметаны, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо и сало мелко нарежьте или прокрутите на крупной мясорубке, добавьте 1 яйцо. Из фарша сформируйте шницели, обваляйте в муке, обжарьте на растительном масле до готовности.

Яйца сварите вкрутую, нарежьте кружочками, выложите на сковородку, залейте сметаной и тушите в духовке 15 минут.

Перед подачей к столу посыпьте блюдо мелко нарезанной

зеленью и толченым чесноком.

Шницель «Три богатыря»

Требуется: *1 кг свиной корейки, 30 г сливочного масла, 3 головки репчатого лука, ½ банки майонеза, немного муки, соль, перец, горчица по вкусу.*

Способ приготовления. Корейку разделите на куски, чтобы в каждом была косточка. Натрите солью и перцем. Намажьте горчицей, обваляйте в муке и обжарьте в масле. Уложите готовые шницели на сковородку, сверху покройте нарезанным кольцами луком, залейте майонезом и тушите в духовке до готовности.

Перед подачей к столу посыпьте зеленью, украсьте ломтиками редиса и помидора.

Шницель «Дыхание Афин»

Требуется: *300 г говядины, 300 г свинины, 5 сладких перцев, 5 ст. л. томатного соуса, жир или сливочное масло, чеснок, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо прокрутите через мясорубку, добавьте по вкусу соль, перец, чеснок. Шницели обваляйте в муке и хорошо прожарьте. В этом же жире пассируйте перец 5 минут, добавьте томатный соус. Готовые шницели выложите на большое блюдо, сверху залейте соусом из перца.

Украсьте оливками и лимоном, нарезанным кружочками.

Шницель «Витамин»

Требуется: *400 г телятины, немного черного хлеба, 1 яйцо, соль, перец по вкусу.*

Для подливки: 100 г растительного масла, 2 головки репчатого лука, 5 больших томатов, 500 г зеленой фасоли, 1 пучок мяты, зелень.

Способ приготовления. Сделайте из мяса фарш, добавьте в него хлеб, яйцо, соль, перец. Шницели хорошо обжарьте на растительном масле. Фасоль отварите в течение 5 минут, затем обжарьте с порезанным луком и помидорами. Добавьте мяту и зелень.

Шницели смешайте с витаминной подливкой, украсьте свежей зеленью.

Шницель «Гринпис» (вегетарианский)

Требуется: *1 кг капусты, ½ ст. муки, 3 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, немного сухарей и муки, сметана или майонез.*

Способ приготовления. Кочан очистите от верхних листьев, вырежьте кочерыжку, сварите в подсоленной воде. Вареную капусту разделите на отдельные листья, стебли слегка отбейте. Каждый листик сверните конвертиком, обваляйте в муке, в яйце, сухарях и поджарьте с обеих сторон до готовности.

Подавайте к столу, предварительно залив сметаной.

Шницель «Пьяный»

Требуется: *800 г нежирной свинины, 3 ст. красного крепленого вина, жир для жарения, 6 яиц, зелень, листья салата, 1 лимон, майонез.*

Способ приготовления. Мясо отбейте, замочите на 1 час в вине, затем обжарьте на сковородке. Не солите. Выложите готовые шницели на большое блюдо, в качестве гарнира используйте яйца, начиненные майонезом.

Украсьте листьями салата, зеленью, нарезанным кружочками лимоном.

– Извините, а чем вы кормите своих свиней? – поинтересовалась одна соседка у другой.

– Да как все: отрубями, овощами… А почему это вас так интересует?

– Да мне тоже хотелось бы так похудеть…

Шницель «Для фотомоделей»

Требуется: *500 г картофеля, 2 яйца, 3 ст. л. муки, 200 г растительного масла, 1 морковка, 1 сельдерей, 1 корень петрушки, зелень, сметана.*

Способ приготовления. Отварите овощи в бульоне (лучше мясном). Сырой картофель пропустите через мясорубку вместе с отваренными овощами. Белки взбейте до пены, смешайте с желтками, добавить в овощи. Сюда же всыпьте немного муки.

Полученную массу разделите на шницели, обваляйте в яйце, потом в муке. Обжарьте на растительном масле.

Подавайте на стол со сметаной, украсив зеленью.

Шницель «Для джентльмена»

Требуется: *200 г телятины, 400 г шпината, 200 г окорока, жир, чеснок, соль, перец, мускатный орех по вкусу, 200 г сыра.*

Способ приготовления. Шпинат потушите, добавьте соль, перец, чеснок. Телятину отбейте, обжарьте на сковородке и выложите на противень, сверху положите кусочки сливочного масла, ломтики окорока и сыра, посыпьте мускатным орехом.

Пеките в духовке, пока сыр не начнет плавиться.

Подавайте с картофелем фри, украсив зеленью и зеленым горошком.

Шницель «Сыр – на весь мир»

Требуется: *500 г сыра, 4 яйца, 500 г томатов, тертые сухари, 2 пучка зеленого лука, жир, растительное или сливочное масло.*

Способ приготовления. Сыр нарежьте тонкими ломтиками (1 см), яйца хорошо взбейте. Ломтики обваляйте в яйцах и сухарях, жир или масло хорошо разогрейте и обжарьте сыр с двух сторон до появления румяной корочки.

Посыпьте мелко порезанным луком, помидоры нарежьте кружочками, сверху выложите шницели.

Шницель «Шапка Мономаха»

Требуется: *500 г окорока, 3 яйца, молоко или сливки, ананас (свежий или консервированный), жир, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Окорок нарежьте тонкими ломтиками, замочите в молоке или сливках на 6 часов. Затем мясо хорошо отбейте, обваляйте во взбитых яйцах, в которые добавьте соль и перец, посыпьте мукой. Жарьте в хорошо разогретом жире 5 минут.

Перед подачей к столу украсьте ломтиками ананаса.

Шницель «Сон Бюргера»

Требуется: *500 г коровьего вымени, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, измельченные сухари, жир или растительное масло, гвоздика, черный перец, лавровый лист, соль по вкусу, молодая фасоль.*

Способ приготовления. Вымя сварите в двух водах, во

второй раз добавьте в бульон порезанный лук и специи. Варите приблизительно 5 часов. Готовое мясо нарежьте ломтиками толщиной 1 см, обваляйте в яйцах и сухарях, обжарьте до румяной корочки.

Для гарнира отварите молодую фасоль, выложите ее на блюдо вместе со шницелями, полейте майонезом или соусом, украсьте зеленью.

Шницель «Ку-ка-ре-ку»

Требуется: *1 большая курица, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 300 г свежих грибов (лучше белых), 3 яйца, 3 ст. л. муки, 4 ст. л. сливочного масла, тертые сухари, черный перец, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Курицу отварите, в бульон положите лук и морковь. Отделите мясо от костей, мелко порежьте (но не крутите через мясорубку). Грибы отварите, порежьте, добавьте в мясо. Слегка поджарьте муку на сливочном масле, добавьте взбитые яйца. Полученную массу смешайте с мясом и грибами.

Сформируйте из фарша шницели, обваляйте в сухарях, хорошо обжарьте с двух сторон в разогретом жире. Подавайте горячими, посыпьте зеленью.

Шницель «Да с потрошками!»

Требуется: *500 г свиного или говяжьего ливера (можно вперемежку), 2 головки репчатого лука, 2 яйца, немного свиного сала, 150 г хлеба, соль, перец по вкусу, тертые сухари, 2 баночки сладкой кукурузы, жир для жарения.*

Способ приготовления. Ливер отварите до полуготовности, прокрутите через мясорубку вместе с луком, салом и хлебом. В полученный фарш разбейте яйца. Посолите, поперчите.

Сформируйте шницели, обваляйте их в сухарях, жарьте до румяной корочки.

В качестве гарнира подайте сладкую кукурузу.

Шницель «Воскресенье» (под чесночным соусом)

Требуется: *500 г свинины, 1 головка чеснока, ½ ст. подсолнечного масла, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо отбейте, натрите солью и

перцем и оставьте на час. Затем обжарьте в масле с двух сторон до готовности.

Приготовьте чесночный соус. Очищенный, очень мелко порезанный чеснок разотрите с солью, добавьте 2 ст. л. масла.

Шницели залейте соусом, посыпьте зеленью.

Шницель «Белые ночи»

Требуется: *500 г нежирной телятины, ½ ст. столового уксуса, 500 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. муки, 4 ст. л. сливочного масла, 1 ст. мясного бульона, зелень, соль, перец по вкусу, жир.*

Способ приготовления. Мясо отбейте, замочите на полчаса в уксусе, затем хорошо поджарьте с двух сторон в небольшом количестве жира.

Для соуса лук, нарезанный кольцами, обжарьте в сливочном масле до золотистого цвета, добавьте муку, разведите бульоном и вскипятите. Положите соль и перец по вкусу.

Полученным соусом залейте шницели, потушите под крышкой 5 минут.

Перед подачей к столу украсьте дольками сливы.

Шницель «Сон в летнюю ночь»

Требуется: *500 г говядины, соль, перец, чеснок, 2 яйца. Для соуса: 200 г шампиньонов, 3 ст. л. сливочного масла, ½ ст. мясного или овощного бульона, ½ ст. сухого белого вина, 1 ст. томатного сока, 2 ст. л. муки.*

Способ приготовления. Мясо отбейте, натрите солью, перцем, чесноком и оставьте на 30 минут. Затем обваляйте кусочки во взбитых яйцах и муке, жарьте до готовности.

Грибы мелко порежьте, смешайте с мукой, жарьте в масле 5 минут. Добавьте вино, бульон, сок и кипятите 20 минут.

К шницелям отдельно подайте соус.

Шницель «Мечтать не вредно» (с креветками и орехами)

Требуется: *1 кг постной говядины, соль, перец по вкусу, ½ ст. растительного масла.*

Для гарнира: 1 кг креветок, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. сухого красного вина, 1 ст. измельченных грецких орехов, 2

больших помидора, зелень, соль, перец.

Способ приготовления. Мясо отбейте, натрите солью и перцем, оставьте на 30 минут, затем обжарьте на растительном масле.

Креветок отварите, очистите, мясо нарежьте кусочками.

Помидоры нарежьте кусочками. Выложите креветок на сковородку, сверху положите слой томатов, насыпьте орехи и залейте вином. Посолите. Выпекайте в духовке, пока не покроется румяной корочкой.

Подавайте мясо и креветок, посыпав зеленью, украсив мелко порезанным вареным желтком.

Шницель «Огневушка-поскакушка»

Требуется: *500 г свинины, 500 г говядины, 2 картофелины, 200 г хлеба, соль, перец, жир или растительное масло. Для соуса: по 1 ст. растительного масла и 3-процентного столового уксуса, 1 ст. л. горчицы, 1 головка чеснока, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо прокрутите через крупную мясорубку вместе с картофелем и хлебом, добавьте соль, перец по вкусу. Сформируйте шницели, обваляйте их в муке и жарьте до готовности.

Смешайте растительное масло, уксус и горчицу. Добавьте мелко нарезанный чеснок, соль, перец.

Перед подачей к столу шницели залейте приготовленным соусом, посыпьте зеленью.

Шницель «Классика»

Требуется: *500 г свинины, 1 яйцо, ½ лимона, 3 баклажана, тертые сухари, 2 ст. л. масла, соль, перец.*

Способ приготовления. Мясо отбейте, посолите, поперчите, обваляйте в сухарях, обжарьте на масле до хрустящей корочки.

Выложите на блюдо. В оставшемся в сковородке мясном соусе обжарьте, предварительно обдав кипятком, цедру лимона и мелко нарезанные баклажаны. Залейте готовым соусом шницели, посыпьте зеленью.

Шницель под соусом «Карлсон»

Требуется: *500 г свинины, соль, яйцо, тертые сухари. Для*

соуса: 2 ст. сливок, 1 ст. рыбного бульона, по 2 ст. л. муки и сливочного масла, 1 лимон, 2 шт. красного острого перца, зелень, соль.

Способ приготовления. Мясо отбейте, посолите, обмакните в яйцо и тертые сухари, обжарьте в масле.

Отдельно приготовьте соус. Для этого муку смешайте с зеленью, слегка обжарьте в масле. В бульон добавьте лимонный сок, кипятите 15 минут. Выложите в готовый бульон муку с зеленью, долейте сливками и доведите до кипения, но не кипятите, а то сливки свернутся. Затем дайте немного остыть и варите на медленном огне до загустения.

Перед подачей на стол шницели залейте соусом.

Шницель «Для испытателей» (с грибами в соусе из йогурта)

Требуется: *500 г нежирной говядины, соль, немного муки, жир. Для соуса: 200 г шампиньонов, 2 головки репчатого лука, 200 г йогурта сливочного (несладкого), 100 г сыра, 2 ст. л. сливочного масла, зелень, соль.*

Способ приготовления. Мясо отбейте, посолите, обваляйте в муке и обжарьте до румяной корочки. Лук обжарьте в масле вместе с грибами, выложите сверху на готовые шницели.

Посолите. Добавьте йогурт, сверху посыпьте тертым сыром.

Выпекайте в духовке 15 минут.

Перед подачей на стол украсьте зеленью.

Шницель «Фэнтэзи»

Требуется: *500 г нежирной свинины, 200 г измельченного арахиса, 100 г муки, 500 г цветной капусты, 2 болгарских перца, 2 яйца, 500 г фасоли, 2 головки репчатого лука, 50 г растительного масла, 50 г сливочного масла, ½ ст. апельсинового сока, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо отбейте, посолите. Яйца взбейте, добавьте в них мелко нарезанную зелень. Шницели обваляйте поочередно в муке, яйцах, орехах и обжарьте на растительном масле.

Для гарнира капусту и лук обжарьте в сливочном масле, добавьте оставшиеся орехи. Фасоль отварите, переложите в гарнир. Долейте апельсиновым соком и кипятите на медленном огне 5 минут. Гарнир снимите с огня, заправьте по вкусу соевым соусом.

Перед подачей к столу выложите шницели на блюдо вместе с гарниром. Украсьте дольками апельсина.

Раздел III
Эскалопы

Муж возвращается с охоты и возбужденно кричит своей супруге с порога:

– Клава, милая, в этом месяце нам не придется покупать мяса!

– Неужели ты лося подстрелил?!

– Да нет, просто мы с ребятами пропили все деньги…

Только вообразите себе – прекрасно прожаренное мясо, тоненький нежирный кусочек, хрустящая корочка!.. Аппетитно звучит, не правда ли? Да и выглядит так, как положено свежему сочному мясу, приготовленному умелыми руками со знанием дела и кулинарных тонкостей.

Можно только позавидовать тем, у кого на столе уже разложено по блюдам замечательное кушанье с эффектным названием «эскалоп». Оно, это кушанье, словно создано для того, чтобы привлекать в Ваш дом как можно больше гостей. Поэтому если Вы по натуре своей отшельник, то ни в коем случае никогда не готовьте эскалоп, один его запах сводит людей с ума и не дает пройти мимо… Впрочем, почему бы не побаловать себя?

Опять-таки, при случае, в разговоре можно ненавязчиво вставить, что, мол, эти эскалопы Вам уже страшно надоели…

В общем, дерзайте, даже с эстетической стороны эскалопы могут доставить радость и хорошей хозяйке (тем более что готовить их одно удовольствие – легко и просто!), и счастливым домочадцам (удивительно вкусно!). А если и с фантазией у Вас все в порядке, то эскалоп – это как раз то, что Вам нужно и чего Вам всю жизнь так сильно не хватало!

Эскалоп с гарниром «Огородник»

Требуется: *500 г свинины, 2 яйца, соль, растительное масло, мука.*

Для гарнира: 2 больших помидора, 2 головки репчатого лука, 700 г цветной капусты, зеленый лук, укроп, петрушка, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. сметаны, соль, перец.

Способ приготовления. Кусочки свинины отбейте, посолите,

обмакните в яичную массу, обваляйте в муке и хорошо поджарьте с обеих сторон.

Лук нарежьте колечками, обжарьте в масле. Добавьте помидоры, зеленый лук, сметану, зелень. Кипятите 5 минут. Капусту отварите в соленой воде.

На большое блюдо выложите в середину эскалопы, по краям гарнир, залейте сметанным соусом, посыпьте свежей зеленью.

Эскалоп «Ниф-Ниф, Нуф-Нуф И Наф-Наф» (с ветчиной)

Требуется: *500 г нежирной говядины, 200 г ветчины, 10 листочков шалфея, 100 г сливочного масла, 1 ст. грибного бульона из кубиков, ½ ст. белого вина, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо отбейте, посолите, поперчите, обжарьте до образования хрустящей корочки. На каждый эскалоп прикрепите с помощью деревянной палочки листик шалфея, положите ломтик ветчины, снова обжарьте в течение 5 минут.

Готовые эскалопы выложите на большое блюдо. В сковороду, где жарилось мясо, добавьте вино и бульон, прокипятите. Добавьте мелко порезанную зелень, кипятите на медленном огне 10 минут.

Перед подачей к столу эскалопы украсьте колечками лука, маринованными грибами, зеленью, соус подайте отдельно.

Эскалоп «Индеец Джо»

Требуется: *500 г свинины, соль, перец, горчица, растительное масло или жир для жарения. Для соуса: 100 г очищенных грецких орехов, 5 зубчиков чеснока, стручок острого красного перца, зелень кинзы, петрушки и укропа, 3 ст. л. винного уксуса.*

Способ приготовления. Мясо сильно отбейте, посолите и поперчите, дайте постоять в холодильнике полчаса, после этого выньте оттуда и на растительном масле или жире обжарьте с двух сторон. На мясе должна образоваться хрустящая золотистая корочка.

Для того, чтобы приготовить соус, грецкие орехи потолките с солью, чесноком и перцем. Мелко порубите зелень кинзы и укропа, добавьте в смесь, перемешайте. Влейте сначала винный уксус, а потом – кипяченую воду. Поставьте соус на средний огонь и варите 20 минут. Соус готов.

Мясо выложите в глубокое блюдо, залейте соусом и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки, сверху снова положите

слой мяса и опять залейте соусом и посыпьте зеленью. По желанию, можете эту пирамиду сделать высокой, а верхушку посыпать острым красным перцем. Сбоку воткните веточку укропа – как перо индейца.

Эскалоп «Хозяйкина гордость» (с гарниром из спаржи и молодого картофеля под соусом)

Требуется: *1 кг говядины, соль, перец, жир для жарения.*

Для гарнира: 2 кг спаржи, 1 кг молодого картофеля, 1 апельсин, 1 лимон, 250 г сливочного масла, 1 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. сахара, 3 яйца, укроп, петрушка, мускатный орех, соль по вкусу.

Способ приготовления. Мясо отбейте до очень тоненьких ломтиков, обжарьте в масле до хрустящей корочки.

Для гарнира в кипящую воду добавьте сахар, 50 г сливочного масла, сок лимона и апельсина, положите очищенную спаржу и варите 20 минут. Отварите картофель.

Отдельно смешайте 2 ст. л. воды, уксус, соль, перец по вкусу, прокипятите. Желтки хорошо взбейте, добавьте в соус.

В горячий соус, не переставая его взбивать, вливайте порциями сливочное масло. Взбейте до однородной массы, приправьте мускатным орехом, солью по вкусу.

Эскалопы лучше всего подавайте с гарниром из вареной спаржи, картофеля, полив соусом. Украсьте зеленью укропа и петрушки.

Эскалоп «Вечер при свечах» (под винным соусом)

Требуется: *700 г телятины, соль, жир для жарения. Для соуса: ½ ст. белого вина, 50 г сахара, 3 яйца, 1 лимон, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо отбейте, посолите, обжарьте до хрустящей корочки.

Яйца, вино, сахар, соль, сок лимона, немного лимонной цедры хорошо взбейте, поставьте на медленный огонь и взбивайте до загустения. Соус не должен закипеть, иначе яйца свернутся.

Перед подачей к столу эскалопы красиво разложите на блюдо, залейте соусом, украсьте лимонными дольками или консервированными ананасами.

Эскалоп «Горе луковое»

Требуется: *500 г свинины, соль, перец, растительное масло для жарения. Для соуса: 500 г репчатого лука, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. томатной пасты, ½ ст. мясного бульона, перец, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо отбейте, натрите солью и перцем, обжарьте в растительном масле.

Мелко нарежьте лук, обжарьте его на сливочном масле.

Добавьте пасту, соль, перец, залейте бульоном и кипятите в течение 10 минут. Готовый соус протрите сквозь сито.

Перед подачей к столу выложите эскалопы на плоское блюдо, залейте соусом, украсьте мелко нарезанным зеленым луком и веточками свежей зелени.

Эскалоп «Восток – дело тонкое» (с гарниром из баклажанов со специями)

Требуется: *1 кг мякоти баранины, соль, перец, растительное масло.*

Для гарнира: 500 г баклажанов, 3 головки репчатого лука, 2 больших помидора, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 2 болгарских перца, 1 головка чеснока, ½ ст. растительного масла, укроп, петрушка, чабрец, соль, черный перец по вкусу.

Способ приготовления. Мясо отбейте, натрите солью и перцем, оставьте на час, затем обжарьте в масле.

Баклажаны разрежьте напополам вдоль, замочите на 30 минут в соленой воде. Сельдерей и морковь отварите до полуготовности, остудите, мелко порежьте. Смешайте с нашинкованным луком, перцем, мякотью одного помидора, обжарьте все на растительном масле. Добавьте чеснок, протертый с укропом, петрушкой и чабрецом, соль и перец по вкусу. Баклажаны обжарьте с двух сторон на растительном масле. Осторожно выньте из них мякоть и смешайте ее с овощным пюре. Полученным фаршем начините баклажаны, на каждый овощ положите кружок помидора, выпекайте в духовке 20 минут.

Подавайте эскалопы с баклажанами, украсив блюдо листочками мяты.

Эскалоп «Кармен»

Требуется: *1 кг молодой свинины, соль, растительное масло. Для соуса: 2 больших розовых помидора, 50 г белого хлеба, 1 огурец, ½ банки майонеза, 3 ст. л. столового уксуса, 1 ч. л. сахара,*

1 головка репчатого лука, соль, черный и красный молотый перец, зелень по вкусу.

Способ приготовления. Мясо отбейте, натрите солью, обжарьте до образования хрустящей корочки на растительном масле.

Помидоры натрите на терке, смешайте с хлебом и взбейте в миксере. Добавьте майонез, мелко порезанный огурец, сахар и уксус. Лук обжарьте в масле, выложите на сковородку все остальные ингредиенты, дайте закипеть, посолите, поперчите, добавьте мелко нарезанную зелень.

Перед подачей к столу эскалопы залейте соусом, украсьте оливками.

Эскалоп «Шао-Линь» (в кисло-сладком соусе по-китайски)

Требуется: *500 г свинины, соль, перец, растительное масло. Для соуса: 250 г маринованных огурцов, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. уксуса, 1 ч. л. крахмала, 4 ст. л. воды, 3 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо отбейте, натрите солью и перцем, обжарьте с двух сторон в масле до хрустящей корочки.

Масло разогрейте, добавьте в него толченый чеснок, уберите с огня. Смешайте уксус, сахар, крахмал, разведенный в воде, мелко порезанные огурцы, выложите в сковородку с маслом и прокипятите. Добавьте соль, перец, мелко нарезанную зелень.

Мясо выложите на блюдо и облейте соусом, украсьте кусочками маринованного огурца.

Эскалоп «Пани Моника» (с винным соусом, по-польски)

Требуется: *1 кг говядины или нежирной баранины, соль, жир для жарения. Для соуса: 3 головки репчатого лука, 80 г сливочного масла, пол-литра бульона (мясного или овощного), ½ ст. красного вина, 50 г изюма, 1 лимон, 60 г муки, 2 ст. л. сахара, 100 г миндаля, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо отбейте до тоненьких кусочков, натрите солью, обжарьте до образования хрустящей корочки.

Лук мелко нарежьте, обжарьте в масле вместе с мукой, добавьте бульон, прокипятите. Затем долейте вином и соком лимона. Для придания соусу цвета сахар предварительно обжарьте на сковородке, затем добавьте в соус. Дайте соусу

закипеть и добавьте протертый изюм и толченый миндаль, посолите по вкусу.

Подайте соус к мясу, можно посыпать его зеленью.

Эскалоп «Венский вальс»

Требуется: *300 г постной телятины, растительное масло.*

Для паштета: 10 г топленого сала, 10 г измельченных сухарей, 20 г дрожжей, ½ ст. молока, 2 яйца, 2 головки репчатого лука, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Телятину отбейте, обжарьте на растительном масле до хрустящей корочки.

Лук мелко нарежьте, слегка поджарьте на сале. В молоке разведите дрожжи, добавьте сухари, перец, соль и томите на медленном огне, пока не загустеет. Яйца сварите, желтки разотрите и добавьте в паштет.

Эскалопы намажьте паштетом, украсьте мелко нарезанными белками и веточками зелени.

Эскалоп «Дюймовочка» (с подливкой из зеленого лука)

Требуется: *500 г свинины, соль, перец, растительное масло.*

Для подливки: 500 г зеленого лука, по 1 ст. ложке сливочного масла, муки и томатной пасты, 1 ч. л. уксуса, 1 зубчик чеснока, зелень, соль по вкусу, сметана или майонез.

Способ приготовления. Мясо отбейте, натрите солью и перцем, обжарьте с двух сторон до хрустящей корочки.

Лук нарежьте кусочками длиной 3–4 см и отварите в подсоленной воде. Обжарьте в сливочном масле муку и томатную пасту, добавьте уксус, мелко порезанный чеснок, отваренный лук. Посолите, посыпьте зеленью.

Выложите подливку на большое блюдо, сверху положите эскалопы, залейте сметаной или майонезом. Украсьте мелко нарезанным зеленым луком, веточками зелени.

Эскалоп «Глазастик»

Требуется: *1 кг свинины, перец, соль, 5 яиц, зелень петрушки и укропа, растительное масло, зеленый горошек.*

Для подливки: 2 ст. л. сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. муки, соль и приправы по вкусу.

Способ приготовления. Мясо отбейте, натрите перцем и солью, хорошо обжарьте с двух сторон, пока не образуется хрустящая корочка. После этого выложите готовые кусочки на блюдо и положите сверху зеленый горошек.

Лук нарежьте колечками, обжарьте в сливочном масле до золотистого цвета, добавьте муки, перемешайте, посолите.

Поджарьте на сковородке яйца, можете сделать глазунью, можете – перевернутую яичницу, это зависит от Вашего вкуса.

Мясо, лежащее на блюде, полейте подливкой, выложите на него сверху яичницу, отделив одно яйцо от другого. Мелко нарежьте зелень и посыпьте сверху.

Фантазируйте, ешьте и угощайте своих друзей! Желаем приятного прочтения и претворения всех Ваших вкусных замыслов!

Рулеты из мяса и рыбы

Вы любите мясо и рыбу, но считаете, что все, что было можно, уже попробовали, удивить Вас ничем нельзя? Вот и ошибаетесь! Из мяса и рыбы можно приготовить столько неповторимых и невообразимых вещей, что даже кулинар со стажем поразится! Было бы, как говорится, желание, а также хорошая рыба, да отменный кусок мяса и масса других замечательных продуктов в Вашем холодильнике!

Если ради собственного удовольствия Вы готовы потратить свое личное время, если кухня для Вас – одно из самых любимых мест в квартире, то смело приступайте к действию, руководствуясь нашими советами и рекомендациями; надеемся, Вы не пожалеете о том, что доверились нам. Приятного Вам аппетита и искреннего восхищения со стороны гостей, заглянувших к Вам на огонек!

Раздел I
Мясные рулеты

«Зайчики»

Требуется: *500 г мяса, 3 вареных яйца, зелень петрушки и укропа, 2 сырых яйца, 1 луковица, 4 ст. л. муки, лавровый лист, перец горошком, 3 ст. л. соли.*

Способ приготовления. Мясо отварите в подсоленной воде со специями: петрушкой, лавровым листом, перцем горошком. Когда мясо будет готово, остудите его и нарежьте небольшими

кусочками, затем смешайте с сырыми яйцами и мукой. Эту смесь выложите пластом и положите на него слой зелени, вареные яйца и заверните рулет. Рулет, чтобы он не раскручивался, перевяжите нитками и поставьте в духовку на 30 минут.

«Серебряное копытце»

Требуется: *копытце молодого поросенка, 1 луковица, 1 морковь, перец горошком, 1 головка чеснока, 1 ст. л. черного перца, 3 ст. л. соли.*

Способ приготовления. Копыто помойте и отварите в соленой воде вместе с морковью, луковицей и перцем. Не надо очищать его от кожи, так как варить вы будете долго, в течение 4–5 часов, мясо будет очень мягким. После того, как мясо разварится, остудите его, и осторожно удалите кость, а теперь, пересыпая мясо перцем и перекладывая мелко нарезанным чесноком, сворачивайте рулетом. Заверните рулет в целлофан и положите в холодильник. Есть его можно через 2–3 часа.

«Закусочка»

Требуется: *400 г говядины, 1 морковь средней величины, 1 головка чеснока, 1 ч. л. соли, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо для приготовления этого рулета срежьте с оковалка, оно должно быть плоским и не очень толстым. Отбейте его немного, поперчите, посолите и сверните рулетом, вкладывая понемногу нарезанную морковь и чеснок.

Рулет заверните в фольгу и поставьте в духовку на 1 час.

Через час вынимайте рулет, остудите его и нарежьте небольшими кусочками.

«За рулем»

Требуется: *400 г свиной рульки, 1 луковица, 1 морковь, соль, перец, чеснок.*

Способ приготовления. Свиную рульку оставьте на три дня в раствор из поваренной соли. Затем достаньте ее и отварите вместе с морковью, луком. Луковицу лучше не очищать, так как шелуха придаст бульону и мясу приятный золотистый цвет. Вы узнаете, что рулька готова, когда она разварится до розового цвета. Готовую рульку остудите и удалите кость, заверните мясо

рулетом, смазывая его растолченным чесноком.

«Игры»

Требуется: *300 г говяжьей грудинки, 1 морковь, 1 луковица, петрушка, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Грудинку отделите от кости, сверните рулетом и замаринуйте в растворе поваренной соли в течение 3 дней. Затем варите рулет с кореньями до готовности. К столу подавайте нарезанный на небольшие ломтики.

«Зеленые искры»

Требуется: *300 г говяжьей вырезки, 1 соленый огурец, 50 г сливочного масла, 20 г свиной корейки, 1 луковица, 1 ст. л. горчицы, 1 морковь, зелень, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Отбейте мясо тонкими кусочками, смажьте его горчицей, сверху положите кусочек соленого огурца, немного пожаренного лука, кусочек свиного сала и сверните рулетом. Теперь обжарьте рулеты и потушите с луком и морковью в бульоне. Готовый рулет посыпьте зеленью.

«Солдатский»

Требуется: *300 г свинины, 1 луковица, 1 морковь, 50 г сливочного масла, 1 соленый огурец, 20 г свиной корейки, панировочные сухари, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Свинину порежьте мелкими кусочками, смешайте ее с панировочными сухарями, посолите, поперчите и сделайте небольшие лепешки. В каждую положите немного пожаренного лука, дольку соленого огурца, кусочек корейки и заверните рулетом. Рулеты выложите на смазанную маслом сковороду и поставьте в разогретую духовку на 20 минут.

«Нога баранья»

Требуется: *1 кг баранины (мякоть задней ноги), 100 г сливочного масла, 2 луковицы, 1 морковь, 1 ч. л. красного перца, соль, лавровый лист, 2 ст. л. яблочного уксуса, 100 г белого вина.*

Способ приготовления. Мякоть баранины помойте, отбейте

и замаринуйте. Маринад приготовьте следующим образом: нашинкуйте репчатый лук, морковь и залейте их вином, уксусом и водой, добавьте лавровый лист, соль, перец и кипятите 10–15 минут. Затем охладите маринад и залейте им мясо.

Выдержать мясо необходимо не менее суток.

Замаринованное мясо достаньте из маринада, обсушите салфеткой, сверните рулетом и обжарьте со всех сторон на масле. К столу подавайте горячим, нарезанным на порционные куски.

«Биг Бен»

Требуется: *1 баранья нога, 1 морковь, 50 г репы, 100 г белокочанной капусты, 50 г фасоли, 50 г картофеля, соль, перец.*

Способ приготовления. Баранью ногу положите в кипящую подсоленную воду и варите на медленном огне. Морковь, репу, капусту, нарезанные кубиками, отваривайте последовательно в одной и той же воде. Картофель и фасоль отварите отдельно.

Затем перемешайте овощи и положите их в ногу и предварительно остуженную и освобожденную от кости. Готовую ногу положите в холодильник под пресс на ночь.

«Мадера»

Требуется: *300 г говядины, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. томатного соуса, 100 г вина мадера, 80 г сливочного масла, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Вырезку нарежьте небольшими кусками поперек волокон. Чеснок разотрите вместе с солью и натрите им кусочки мяса. Оставьте мясо на 1–2 часа, чтобы оно пропиталось, затем сверните рулеты и потушите их в соусе.

Соус готовится так: в томатный соус добавьте вина и доведите их до кипения, а затем эту горячую массу заправьте сливочным маслом. Подают рулеты с картофелем и украшают зеленью.

«Добры молодцы»

Требуется: *200 г говяжьей вырезки, 2 зубчика чеснока, 100 г свиного сала, ½ вареной моркови, 3 ст. л. топленого свиного жира, ½ ст. л. красного перца, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Говядину и свиное сало пропустите

через мясорубку, добавьте соль, перец и поставьте в холодильник на 2 часа. Чеснок потолките, смешайте с небольшим количеством бульона, и эту смесь вылейте в фарш.

Из приготовленного фарша скатайте рулетики, положив в середину кусочек моркови. Обжарьте рулеты в свином жире.

«Добыча»

Требуется: *400 г свинины, 1 луковица, 300 г грибов, соль и перец по вкусу, 4 ст. л. подсолнечного масла.*

Способ приготовления. Свинину для этого рулета лучше выбирайте с прослоечками жира, чтобы рулет получился вкуснее. Грибы отварите, обжарьте вместе с луком на подсолнечном масле. Уложите начинку слоем на мясо, посолите, поперчите и скатайте его рулетом. Свяжите рулет ниткой, чтобы не разматывался и заверните в фольгу. Запекайте в духовке при температуре 200 градусов 1 час.

«Пеструшка-несушка»

Требуется: *400 г мяса, 6 луковиц, 4 моркови среднего размера, 3 яйца, лавровый лист, соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо отварите в воде с 1 луковицей и морковью. Когда оно будет готово, остудите его и проверните через мясорубку, затем смешайте с яйцом и поперчите. Фарш разложите на доску ровным слоем, а теперь заверните в него обжаренный лук, морковь и чеснок. Рулет заверните в фольгу или толстую бумагу и запеките в духовке.

«Золотые ослики»

Требуется: *300 г говяжьего фарша, 100 г сыра, 1 яйцо, 2 вареные моркови, 6 ст. л. рафинированного растительного масла.*

Способ приготовления. Сделайте из фарша небольшие лепешечки, на каждую положите слой сыра, смешанного с яйцом и немного моркови. Сверните рулетики и обжарьте их в масле.

«Удачная охота»

Требуется: *300 г фарша, 1 ст. муки, 2 яйца, 200 г грибов, 2*

луковицы, соль и перец по вкусу, жир.

Способ приготовления. Фарш смешайте с яйцами и мукой, посолите, поперчите. Грибы отварите, обжарьте вместе с луком. Из фарша с мукой раскатайте лепешку, выложите на нее грибы и равномерно распределите по всей поверхности.

Скатайте рулет и положите его на смазанную жиром сковородку.

Выпекайте рулет при температуре 200 градусов около 1 часа.

«Дружба»

Требуется: *7–8 шт. картофеля, 300 г говядины, 2 яйца, 50 г жира, 2 ст. л. молотых сухарей, 1 луковица, зелень, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Картофель отварите, слейте воду, посушите, а затем перетрите, добавляя маргарин, соль и сырые яйца.

Говядину нарежьте небольшими кусочками, положите на разогретую сковороду и обжарьте в масле до образования золотистой корочки. Обжаренное мясо выложите в сотейник, залейте небольшим количеством бульона так, чтобы он только покрывал мясо. Добавьте соль, перец, специи и тушите до готовности. Готовое мясо пропустите через мясорубку и для сочности добавьте в фарш немного бульона, в котором тушилось мясо, и обжаренного репчатого лука.

Картофельное пюре выложите на чистую салфетку и разровняйте до одинаковой толщины, на середину этой массы выложите фарш и соедините края картофельного пюре с помощью полотенца, придавая ему форму рулета. Рулет переложите на смазанный жиром противень, смажьте его яйцом, посыпьте сухарями, полейте жиром и выпекайте в духовке. Можно смазать рулет майонезом.

Подавайте к столу рулет горячим, нарезанным на порционные куски и политым растопленным сливочным маслом или томатным соусом.

«Виктория»

Требуется: *300 г говяжьей вырезки, 100 г сала, 2 ч. л. соли, перец по вкусу, 50 г сметаны, 50 г майонеза.*

Способ приготовления. Мясо нарезать тонкими, длинными кусками. Отбить, посолить, поперчить и в каждый кусочек

завернуть небольшой кусочек сала. Чтобы рулетики с салом не разматывались, перевяжите их ниткой, затем обжарьте в сале.

Сметану смешайте с майонезом и залейте этой смесью обжаренные рулетики. Тушите все 15–20 минут. Подавать к столу как самостоятельное блюдо или с гарниром.

«Лесной»

Требуется: *300 г говяжьей вырезки, соль, 100 г грибов, 2 луковицы, 50 г топленого сала, 100 г майонеза, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо нарезать тонкими, длинными кусочками, отбить, посолить, поперчить. Грибы отварить, обжарить вместе с луком, а затем завернуть понемногу в каждый кусочек мяса. Рулетки обжарить в сале и потушить 10–15 минут в майонезе.

«Щедрый вечер»

Требуется: *200 г баранины, 100 г говядины, 100 г копченой грудинки, 1 луковица, жир для смазки противня, соль, перец.*

Способ приготовления. Говядину, баранину, грудинку пропустите через мясорубку, добавьте в фарш пассированный репчатый лук. Затем заправьте фарш солью, перцем и тщательно перемешайте. Сформируйте рулеты толщиной 3 см и длиной 6 см, выложите их на противень, смазанный жиром. Готовые рулеты должны быть внутри красноватыми и сочными, а снаружи коричневыми.

Рулеты «По-павловски»

Требуется: *300 г свинины, 30 г чернослива, 50 г грецких орехов, 50 г жира, зелень, соль, специи по вкусу.*

Способ приготовления. Свинину нарезают и отбивают. Чернослив нарезают тонкой соломкой и смешивают с измельченными орехами. Этот фарш выкладывают на подготовленное мясо, сворачивают рулетом и обжаривают со всех сторон до готовности. К столу подают с зеленью и сложным гарниром.

«Темная ночка»

Требуется: *100 г говяжьей вырезки, 100 г свинины, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Все мясо нарежьте кусочками, перемешайте и поставьте на холод на 1 час. Затем пропустите его через мясорубку, добавьте немного воды для сочности, хорошо перемешайте и выложите ровным слоем. Снова поставьте мясо в холодное место на 15–20 минут. После этого добавьте в него мелко нарезанный лук, приправы и сформируйте из этой массы небольшие рулетики, длиной 5–6 см. Разогрейте на сковороде растительное масло и зажарьте рулеты.

«Сливовые рулетики»

Требуется: *200 г говяжьей вырезки, 50 г корейки, 20 г топленого масла, несколько чернослив ин, зелень, соль, перец.*

Способ приготовления. Вырезку нарежьте тонкими кусочками, отбейте, посолите, поперчите, уложите в нее тонко нарезанный кусочек корейки и сверните рулеты. Рулеты обжарьте в топленом масле. Перед подачей к столу посыпьте зеленью и украсьте черносливом.

«Кореянка»

Требуется: *200 г свиной корейки, 10 г топленого масла, 10 г сливочного масла, 20 г муки, 1 яйцо, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. молока, зелень, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Из свиной корейки нарежьте небольшие тонкие кусочки, посолите, поперчите, сверните рулетом, обмакните в кляр и обжарьте.

Чтобы приготовить кляр, вам нужно развести в молоке сахар и соль, добавить яйцо, муку и все тщательно перемешать. Блюдо украсьте зеленью и подавайте с гарниром из маринованных овощей.

«Карловы Вары»

Требуется: *300 г говядины, 40 г шпика, 100 г копченой грудинки, 2 соленых огурца, 1 яйцо, 20 г сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Нарежьте мясо широкими пластами поперек волокон, отбейте его, посолите, положите небольшие ломтики шпика. Яйцо взбейте и смажьте им мясо, сверху

посыпьте мелко нарезанной зеленью, солеными огурцами.

Сверните мясо рулетом, перевяжите ниткой и обжарьте с двух сторон до образования золотистой корочки. Теперь переложите рулет в сотейник, залейте бульоном и потушите на слабом огне 1 час.

«Птички»

Требуется: *300 г говядины, 20 г топленого сала, 30 г ветчины, 1 вареное яйцо, 1 соленый огурец, 1 луковица, 1 ст. л. горчицы, соль, перец.*

Способ приготовления. Мякоть говядины нарезают на порционные куски, тонко отбивают и солят. Отбитое мясо намазывают горчицей, на нее кладут тонко нарезанную ветчину, ломтик соленого огурца, порубленное яйцо, обжаренный репчатый лук.

Мясо сворачивают рулетом и перевязывают ниткой, затем кладут в сотейник вместе со шпиком и обжаривают в духовом шкафу.

Можно добавить немного бульона, чтобы рулетики были сочнее.

«Удовольствие»

Требуется: *300 г свинины, 100 г сметаны, 3 ст. л. зеленого горошка, 100 г ветчины, 3 яйца, 10 г масла, соль, перец.*

Способ приготовления. Мясо нарежьте вдоль волокон, отбейте посолите и положите на каждый кусочек начинку. Хорошо в качестве начинки использовать такую смесь. Из яиц, зеленого горошка и ветчины, нарезанной кубиками, приготовьте омлет в форме прямоугольника. Готовый омлет порежьте в соответствии с кусками мяса и заверните в каждый кусочек. Теперь обжарьте рулеты в масле и потушите в сметане.

«Два в одном»

Требуется: *300 г говядины (тазобедренная часть), 100 г свинины, 100 г красного вина, 20 г сливочного масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, 1 ст. л. муки, лавровый лист, перец, соль.*

Способ приготовления. Мясо говядины порежьте на куски вдоль волокон и тонко отбейте. Свинину пропустите через мясорубку, посолите, поперчите. Готовый фарш распределите ровным слоем на отбитых кусках мяса, сверните рулетом, перевяжите ниткой и обжарьте на сковороде со сливочным маслом.

Масло растопите, положите в кастрюлю нарезанный кольцами лук, морковь, чеснок, лавровый лист, а сверху уложите рулеты. На сковороду, в которой жарилось вино, выливают вино, доводят его до кипения, высыпают туда пассированную муку, размешивают и заливают рулеты. Кастрюлю накройте крышкой и тушите на слабом огне 1 час. Когда рулеты будут готовы, снимите с них нитки.

«Ромбики»

Требуется: *300 г говядины, 200 г жирной свинины, 3 яйца, 100 г белого хлеба, 2 ст. л. топленого свиного жира, 1 луковица, мука, соль, перец.*

Способ приготовления. Мясо, лук пропустите через мясорубку, вбейте яйцо, посолите, поперчите и перемешайте с размоченным в воде хлебом. Фарш разделите на три части, разложите их на доске посыпанной мукой, положите в каждую по половинке вареного яйца и сверните рулеты. Мокрой рукой сгладьте неровности и обваляйте рулеты в муке. Ножом выдавите на них ромбы и обжарьте в жире до образования румяной корочки.

Обжаренные рулеты сложите в сотейник и допеките в духовке.

«Жили-были»

Требуется: *1 курица, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 морковь, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Отделите мякоть курицы от костей, положите ее на разделочную доску кожей вниз, посыпьте солью, поперчите и заверните рулетом. Рулет заверните в фольгу, перевяжите его ниткой и опустите в кипящую подсоленную воду с корнем петрушки, луком и морковью. Варите рулет 1–1,5 часа при слабом кипении до готовности.

Когда рулет будет готов, выньте его из бульона, охладите, а затем снимите фольгу и положите в холодильник под гнет на 4 часа.

«Гольф»

Требуется: *200 г говяжьей печени, 2 ст. л. растительного*

масла, 1 луковица, 50 г шпика, 2 ст. л. сметаны, 1 вареное яйцо, зелень петрушки, 2 ст. л. сухарей, соль, перец.

Способ приготовления. Печень разрежьте на два плоских куска.

Шпик, репчатый лук, зелень петрушки и сухари обжарьте в растительном масле, а затем охладите. В охлажденную смесь добавьте сметану, яйцо, перец, соль и все тщательно перемешайте. Приготовленный фарш выложите на печень ровным слоем, равномерно распределяя по всей поверхности, а затем сверните рулетом. Чтобы рулет не разматывался, перевяжите его нитками с двух сторон.

Рулет выложите на смазанный жиром противень, полейте растопленным маслом и зажарьте в духовке при температуре 150 градусов 20–25 минут. Когда печеночный рулет будет почти готов, посолите его.

«Рог изобилия»

Требуется: *300 г говядины, 100 г говяжьей печени, 10 г шпика, 20 г белого пшеничного хлеба, 5 ст. л. молока, 1 яйцо, 100 г сухого белого вина, зелень, 5 ст. л. сметаны, соль.*

Способ приготовления. Мясо нарежьте поперек волокон большими пластами, отбейте их до толщины 1 см, посыпьте солью и перцем. Отдельно приготовьте фарш из печени, сваренной до полуготовности, пропущенной через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом. В фарш добавьте мелко нарезанный и пассированный лук, зелень петрушки, шпик, соль, перец. Все хорошо перемешайте и разложите на пласты мяса, равномерно распределяя по всей поверхности.

Затем сверните мясо рулетом, перевяжите нитками по двум сторонам и обжарьте до румяной корочки. Обжаренный рулет уложите в сотейник, добавьте нарезанный кольцами лук, влейте белое вино, бульон и тушите в духовке до готовности.

Когда рулет будет готов, остудите его, разрежьте нитки, порежьте кусочками, посыпьте зеленью и подавайте к столу.

«Витки из ветчины»

Требуется: *100 г ветчины, 1 вареное яйцо, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. кетчупа, зелень, красный перец.*

Способ приготовления. Ветчину нарежьте большими тонкими ломтиками, каждый из них намажьте горчицей,

положите ломтик вареного яйца, поперчите и сверните трубочкой. Верх украсьте кетчупом и зеленью, затем поставьте их на холод, а перед подачей к столу нарежьте на порции.

«Елисейские поля»

Требуется: *100 г окорока, 30 г копченой ветчины, 1 вареное яйцо, 1 вареная картофелина, 1 вареная морковь, 1 соленый огурец, 2 ст. л. зеленого горошка, 2 ст. л. майонеза, зелень, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Ветчину, картофель, яйцо, морковь нарежьте мелкими кусочками, добавьте зеленый горошек, майонез и перемешайте. Окорок нарежьте широкими тонкими ломтиками, в каждый положите ложку фарша, сверните трубочкой и подавайте к столу.

«Удовлетворение»

Требуется: *200 г ветчины, 1 пучок зеленого лука, 3 яйца, ½ ч.л. соли, зелень, 2 ст. л. растопленного сливочного масла.*

Способ приготовления. Ветчину нарежьте тонкими широкими ломтиками. Зеленый лук мелко нашинкуйте, перемешайте с рублеными крутыми яйцами, солью и растопленным маслом. Этот фарш положите в ветчину и сверните рулет, украсьте его зеленью.

«Сыроежка»

Требуется: *200 г ветчины, 160 г сыра, 20 г жира, зелень.*

Способ приготовления. Ветчину нарежьте тонкими пластами, на каждый ломтик положите кусочек сыра, скатайте рулетики, перевяжите его ниткой. Обжарьте в масле до образования хрустящей корочки. Посыпьте зеленью и подавайте к столу.

«Трапеза»

Требуется: *100 г ветчины, 50 г сыра, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. майонеза, 1 яйцо.*

Способ приготовления. Ветчину нарежьте тонкими

широкими ломтиками. Сыр и вареное яйцо натрите на мелкой терке, соедините и заправьте майонезом. Все перемешайте и положите эту массу на кусочки ветчины и сверните рулетики. Каждый рулетик украсьте майонезом и зеленью, наткните на шпажку и уложите на мелкую столовую тарелку.

«Бочонки»

Требуется: *200 г картофеля, 1 яйцо, 50 г шпика, 50 г окорока, 2 луковицы, 20 г топленого жира, 1 ст. л. муки, 20 г сливочного масла, перец, соль.*

Способ приготовления. Картофель почистите, отварите в подсоленной воде и охладите. Добавьте муки, яйцо и перемешайте. Из этого теста сделайте лепешки, в которые положите начинку. Чтобы приготовить начинку, шпик и окорок мелко нарежьте и обжарьте вместе с луком. Теперь сверните рулеты и отварите их в подсоленной воде. К столу подавайте горячими, политыми растопленным сливочным маслом.

«Капуста слоеная»

Требуется: *400 г свежей белокочанной капусты; для фарша: 1 кг мяса свинины или курицы; для омлета: 5 яиц, 0,5 ст. молока, 50 г маргарина; для соуса: 0,5 ст. сметаны, 2,5 ст. л. муки, 1 ст. бульона.*

Способ приготовления. У кочана удалите кочерыжку, положите его в горячую подсоленную воду и варите минут 20 до полуготовности. Разберите капусту на листья, черешки которых слегка отбейте. Приготовьте омлет: яйца взбейте с молоком, смесь вылейте на разогретую сковороду и жарьте на медленном огне. На капустные листья положите омлет, на него слой мясного фарша. Слои должны чередоваться не менее трех раз.

Полуфабрикат сверните рулетом и положите в сотейник, залейте сметанным соусом и тушите 40 минут. К столу подавайте по две штуки на порцию, залив соусом, в котором тушили.

«Мясо под шубой»

Требуется: *300–400 г говядины, 1 яйцо, 3 ст. л. растительного масла, 2 средних луковицы, 2 корня петрушки, зелень, соль, перец. 1 ст. муки, 1 ст. воды, 1 яйцо, соль.*

Способ приготовления. Приготовьте тесто как для пельменей.

Высыпьте муку на стол горочкой, в центре сделайте углубление. Яйцо слегка взбейте, добавьте подсоленной воды и постепенно подливайте в тесто, чтобы получилось крутое.

Оставьте под крышкой в умеренно теплом месте.

Мясо очистите от прожилок и пропустите через мясорубку, откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода. Корень петрушки и лук мелко нарежьте, спассеруйте на масле и смешайте с фаршем. Вбейте яйцо, добавьте соль, перец и перемешайте.

Тесто раскатайте. Его толщина не должна превышать 0,5 см.

Фарш равномерно распределите по всей площади теста. Сверните рулетом и поставьте в духовку. Пеките 30–40 минут.

Подавайте к столу, нарезав поперечными ломтиками.

«Неожиданность»

Требуется: *300 г паровой телятины, 5 яиц, 4 луковицы, 3 зубчика чеснока, перец, соль.*

Способ приготовления. Мясо пропустите через мясорубку вместе с луком. Вбейте яйцо, поперчите, посолите, выложите на доску и оформите квадратом. Оставшиеся яйца сварите вкрутую, обмажьте толченым чесноком. Выложите их в ряд по центру мясного пласта. Кончики с двух сторон обрежьте, чтобы они плотнее примыкали друг к другу. Яйца заверните в фарш так, чтобы получилась трубочка.

Жарьте на сковороде на сильном огне и с большим количеством жира, постоянно переворачивая. Когда рулет чуть остынет, разрежьте его поперек на порционные кусочки. Подавайте с острым томатным соусом.

«Нежность»

Требуется: *1 тушка кальмара, 5 яиц, 0,5 банки зеленого горошка, 100 г сливочного масла, специи.*

Способ приготовления. Кальмар отварите в соленой воде, остудите, освободите от пленки. Яйца отварите и перетрите на мелкой терке. Добавьте горошек и специи. Фарш готов.

Положите его тонким слоем, заверните кальмар с фаршем рулетиком и жарьте на сливочном масле с четырех сторон до появления румяной корочки.

«Шиворот-навыворот»

Требуется: *600 г требухи, 10 луковиц, 5 средних моркови, 2 лавровых листа, специи, соль, перец.*

Способ приготовления. Требуху натрите солью, залейте небольшим количеством холодной воды и оставьте на ночь вымачиваться. Почистите ее ножом, чтобы она стала гладкой.

Процесс отваривания повторите два раза. Первый раз – до готовности, затем отбросьте на дуршлаг и дайте воде стечь.

Второй раз отварите в подсоленной кипящей воде или молоке.

От этого она становится мягче и нежнее.

Тем временем готовьте начинку. Лук спассеруйте с морковкой на сливочном масле. Но это еще не все. Отваренную требуху тщательно смажьте маслом и сверните рулетиком вместе с начинкой. Рулет заверните в фольгу и поставьте в разогретую духовку или микроволновую печь.

«День и ночь»

Требуется: *1 кг говяжьей печени, 250 г маргарина, 5 яиц, 8 луковиц среднего размера, 300 г сливочного масла.*

Способ приготовления. Очистите печень от пленок, разрежьте на небольшие кусочки и обжарьте в маргарине. Положите в кастрюлю, а в оставшемся жире пережарьте шинкованный лук.

Печень, лук и сваренные вкрутую яйца пропустите через мясорубку, посолите, поперчите по вкусу. Полученную массу разложите ровным слоем толщиной в один сантиметр на целлофане, сверху равномерно нанесите слой размягченного сливочного масла. Целлофан закатайте, с обоих концов перевяжите нитками и положите на ночь в холодильник.

Подавая к столу, целлофан снимите, рулет разрежьте на ломтики, выложите на блюдо, посыпьте рубленой зеленью, к блюду подайте зеленый горошек.

«По-флотски»

Требуется: *300 г мяса говядины или свинины, 3 луковицы, 250 г макарон, 2 яйца, 50 г растительного масла, толченые сухари.*

Способ приготовления. Приготовьте обычный мясной фарш, выложите на салфетку, смоченную холодной водой. Разровняйте

ножом так, чтобы получился слой толщиной приблизительно 1,5 см.

На середину мясного фарша по всей его длине положите сваренные, заправленные маслом и охлажденные макароны. Края фарша соедините. Получится рулет, который осторожно снимите с салфетки и положите швом вниз на сковороду, смазанную маслом. Поверхность рулета смажьте яйцом, посыпьте сухарями, полейте маслом, в нескольких местах проколите вилкой и поставьте на 20–30 минут в духовку для запекания.

Готовый рулет нарежьте на порции, положите на блюдо и полейте красным соусом.

«Ассорти»

Требуется: *400 г мяса, 4–5 яиц, 4 луковицы, 50 г сушеных грибов, 100 г сливочного масла, перец, соль.*

Способ приготовления. Мясо прокрутите через мясорубку, для связки добавьте яйцо. Грибы сварите, а затем обжарьте в масле. Нашинкуйте колечками лук, спассеруйте в масле до золотистого цвета. Желтки сваренных вкрутую яиц разотрите с маслом, добавьте лук и грибы. Белки перетрите на терке и смешайте с оставшимися грибами.

Фарш выложите на смазанную маслом сковороду, на него – поочередно слоями полученные желтковую и белковую смеси.

Заверните рулетом и поставьте в духовку.

«Сочный»

Требуется: *500 г мякоти телятины, 1 большая луковица, 100 г черствого хлеба без корок, 1 ст. мясного бульона, ½ ст. молока, 3 ст. л. топленого масла, 2 ст. л. томатного пюре.*

Способ приготовления. Телятину нарежьте тонкими ломтиками шириной с ладонь, длиной 10 сантиметров. Пластинки отбейте молоточком, а потом ножом. Приготовьте фарш: мелко нашинкуйте лук, поджарьте его на масле. Куски черствого хлеба размочите в теплом молоке, лишнюю влагу удалите, смешайте с луком, заправьте перцем, солью и хорошо перемешайте. Полученную смесь выложите на сковородку и поджарьте на слабом огне, постоянно помешивая.

На каждый ломтик мяса положите готовый фарш очень тонким слоем, плотно завяжите в трубочку, по краям свяжите нитками и сверху посолите. Затем положите на сковороду с

кипящим маслом и быстро обжарьте на сильном огне со всех сторон до образования румяной корочки.

После этого огонь уменьшите, добавьте 1 ст. мясного бульона, 2 ст. л. томатного пюре и тушите до мягкости в течение часа.

К столу подавайте, сняв нитки и полив соком, полученным при тушении.

«Поросята»

Требуется: *600 г мяса парного поросенка, 400 г шпика, 200 г языка, 300 г печенки, 300 г ветчины, 4 яйца, 1 ч. л. желатина, специи.*

Способ приготовления. Снимите с поросенка кожу вместе с небольшим слоем мяса (1–1,5 см), на нее уложите последовательно нарезанные брусочками шпик, отварной язык, печенку, ветчину, рубленные яйца, последним слоем положите замоченный в воде желатин. Мясо поросенка сформируйте в виде рулета, заверните в марлю, перевяжите крепкой нитью и варите часа 1,5–2 до полной готовности. Затем рулет положите под пресс и охладите. При подаче к столу нарежьте тонкими ломтиками.

«Острый»

Требуется: *600 г говядины (верхняя или внутренняя часть задней ноги), 3 яйца, 50 г курдючного сала, 10 г сливочного масла, 12 зубчиков чеснока, 2 ст. л. томат-пюре, красный и черный перец, соль, зелень.*

Способ приготовления. Говядину разрежьте на порционные куски, зачистите их и отбейте так, чтобы мясо превратилось в тестообразную массу. Затем мясо посыпьте черным перцем, солью и отбивайте дальше. Оно должно приобрести однородную консистенцию. Разложите массу на деревянной доске слоем в 1,5–2 сантиметра, на него по очереди положите кусочки сала, нарезанного продолговатыми кусочками, чесночные дольки, четвертинки яиц, сваренных вкрутую. Все продукты посыпьте солью, острым красным перцем и заверните рулетом, перевязав тонким шпагатом.

Рулет положите в сотейник с маслом, смажьте томат-пюре и поставьте в духовку. Каждые 15 минут переворачивайте и поливайте бульоном.

Готовый рулет остудите, нарежьте тонкими кружочками и

уложите на блюдо, украсив зеленью.

«Рыжий кот»

Требуется: *500 г говядины, 1 ст. л. уксуса, 5 яиц, 1 ст. молока, маргарин, 100 г говяжьей печени, 2 луковицы, 20 г жира, соль, перец.*

Способ приготовления. Говядину нарежьте кусочками, посолите, поперчите и поставьте на холод мариноваться в уксусе на 5–6 часов.

В это время приготовьте фарш: слегка обжарьте печень, добавьте к ней пассерованный репчатый лук, а затем пропустите все через паштетную решетку. Из яиц и молока испеките омлет толщиной 3–4 см.

Когда мясо замаринуется, положите на него пласт омлета, затем печеночный фарш и сверните рулет, заверните его в целлофан, перевяжите ниткой и варите 2 часа. Когда рулет будет готов положите его под пресс для остывания.

«По-казахски»

Требуется: *1 кг говядины или баранины, или 1,3 кг телятины, 1 ст. молока, 50 г сливочного масла, 250 г курдючного сала, 10 яиц, 3 огурца, 3 помидора, ½ банки зеленого горошка, соус хрен, зелень, 2 морковки, 5 штук лука репчатого.*

Способ приготовления. Мякоть нарежьте кусками и пропустите через мясорубку с мелкой решеткой. В фарш добавьте сливочное масло, молоко, соль, молотый черный перец, перемешайте и пропустите через мясорубку еще раз. Полученную массу выбейте и выложите на смоченное холодной водой полотенце слоем в 1 см в виде прямоугольника.

С края фарша по всей его длине положите нарезанное стружкой курдючное сало и сразу же заверните его фаршем. Затем уложите омлет, потом снова сало и так до тех пор, пока не будет завернут весь рулет. На разрезе должен получиться вид глазированной колбасы.

Рулет заверните в марлю, перевяжите шпагатом, залейте бульоном или водой и варите с кореньями в соленой воде до готовности.

Охладив рулет под легким прессом, снимите марлю, разрежьте наискосок по 1–2 куска на порцию. Гарнируйте овощами. В соуснице подайте соус хрен с уксусом.

«Три головы»

Требуется: *3 небольшие свиные головы, черный перец, соль, лавровый лист, томатный соус.*

Способ приготовления. Свиные головы тщательно промойте, обработайте и варите на слабом огне 4 часа. В бульон за час до варки положите пряности.

Готовые головы выньте, охладите и удалите кости. Мясо выложите, посолите, поперчите и сверните в виде рулета, который оберните целлофаном или марлей и перевяжите шпагатом.

На 10 минут рулет опустите в кипящий бульон, чтобы он «привык» к форме, а затем выньте, положите под пресс и поставьте в холодное место на 5–6 часов. Охлажденный рулет нарежьте ломтиками и подайте с острым томатным соусом.

«Жокей»

Требуется: *400 г говядины, 1 сырое яйцо, 200 г вареной гречки, 2 луковицы, 2 вареных яйца, 2 сладких перца, 30 г масла, 3 ст. л. сухарей, 50 г сметаны, 50 г майонеза, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо порубите, добавьте одно яйцо, поперчите и посолите. Приготовьте фарш из гречневой каши, добавив в нее поджаренный лук, изрубленные крутые яйца, поджаренный сладкий перец, вместо перца можно положить грибы.

Заверните фарш в лепешки из мяса, смажьте их маслом, обваляйте в сухарях и обжарьте в сметане до золотистой корочки. Потом переложите их в сотейник, залейте сметаной, смешанной с майонезом, и тушите до полной готовности.

«Белый орел»

Требуется: *1,7 кг кур, 2 ст. л. аджики, 3 зубчика чеснока, 3 яйца, 4 ст. л. молока, маргарин или масло для жарки, 50 г ветчины, соль, перец.*

Способ приготовления. Филе птицы с кожей без костей слегка отбейте, посолите, натрите аджикой, чесноком. Испеките омлетные блинчики с ветчиной, нарезанной кубиками. На блинчики уложите филе, сверните рулетом, заверните в марлю, перевяжите ниткой и отварите. Затем положите рулеты под пресс в прохладном месте.

Подавайте такие рулеты как холодную закуску с овощами.

«Аппетит»

Требуется: *1 утка, 1 курица, 2 яйца, 20 г сыра, 2 ст. л. сметаны, 1 зубчик чеснока, маргарин, соль, перец, 3 ст. л. сухарей панировочных.*

Способ приготовления. Приготовьте фарш из измельченных крутых яиц, натертого на мелкой терке сыра и чеснока. Заправьте его сметаной.

Мясо птицы пропустите через мясорубку, поперчите, посолите.

Приготовленную массу выложите на полотняную салфетку ровным слоем толщиной 1,5–2 см, на середину положите фарш.

Соедините края салфетки так, чтобы один слой массы слегка заходил на другой, а затем скатите с салфетки на смазанный жиром противень швом вниз. Поверхность рулета смажьте яйцом, посыпьте сухарями, сбрызните жиром и запекайте в духовке 30–40 минут.

Готовый рулет нарежьте на порции и подавайте горячим с рисом.

Мясо птицы пропустите через мясорубку, поперчите, посолите.

Приготовленную массу выложите на полотняную салфетку ровным слоем толщиной 1,5–2 см, на середину положите фарш.

«Четки»

Требуется: *100 г говядины, 100 г свинины, 1 яйцо, 50 г курицы или любой другой птицы, 3 ст. л. панировочных сухарей, 50 г грибов, сливочное масло, 50 г ветчины, 1 зубчик чеснока, соль, перец.*

Способ приготовления. Говядину и свинину дважды пропустите через мясорубку, приправьте солью, перцем и хорошо вымешайте. Из фарша приготовьте две тонкие лепешки, смажьте их яйцом, посыпьте мелко порубленным чесноком.

Чтобы приготовить фарш, отварите грибы, птицу, порежьте их, также порежьте ветчину и заправьте все сливочным маслом.

Фарш выложите на лепешки и сверните в трубочку. Запанируйте рулеты и жарьте их во фритюре.

К столу подавайте с картофелем, маринованными овощами, зеленью.

«Каперсы»

Требуется: *300 г говядины, 1 ст. л. горчицы, 2 луковицы, маргарин для жарки, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. порезанной петрушки, 12 каперсов, 4 сардельки, мясной бульон, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. сметаны.*

Способ приготовления. Мясо отбейте, приправьте и смажьте одну сторону горчицей. Лук почистите, порежьте и обжарьте вместе с чесноком на маргарине. Порезанные каперсы, петрушку и сардельки смешайте с луком. Эту массу положите на отбитое мясо и заверните.

Обжарьте рулеты в сковороде на горячем жире со всех сторон, добавьте немного бульона и тушите 45–60 минут на среднем огне. Затем выньте рулеты и сварите из бульона соус, добавив в него муку и сметану, поварите немного и полейте им рулеты.

Раздел II
Рулеты бывают разные

«Лотарингия»

Требуется: *200 г муки, 100 г масла, ½ ч. л. соли, 5 ст. воды, 200 г копченой грудинки, 3 яйца, 1 ст. воды, 150 г тертого сыра, масло для смазки противня.*

Способ приготовления. Просейте муку на доску и добавьте нарезанное кусочками масло, соль, воду и замесите тесто.

Вымешивайте тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от пальцев, а затем заверните в фольгу и положите в холодильник на 2 часа. Готовое тесто раскатайте толщиной 0,5 см. Выложите на него нарезанную пластинками ветчину, а затем – сыр, смешанный с яйцом.

Скатайте рулет, положите его на смазанную жиром сковороду и выпекайте при температуре 200 градусов 30 минут. Готовый пирог осторожно переложите на блюдо и режьте еще теплым.

Подобный рулет можно приготовить не из песочного, а из дрожжевого теста, а вместо копченой грудинки возьмите вареную ветчину или корейку.

«Фламандский»

Требуется: *300 г говядины, 100 г сала, 1 красный сладкий перец, 1 соленый огурец, 50 г моркови, 4 луковицы, 1 ст. л. сахара,*

4 ст. л. светлого пива, 2 ст. л. молока, 100 г фарша, масло для жарки, соль, перец.

Способ приготовления. Мясо порежьте поперек волокон, отбейте, поперчите, посолите. Внутрь каждого куска положите сало, кусочек огурца, 1 ст. л. фарша, кусочек сладкого перца, затем сверните его рулетом и перевяжите.

Рулетики обжарьте на разогретой сковородке до образования золотистой корочки. На дно кастрюли положите нарезанную петрушку, морковь и выложите на них рулеты. Лук обжарьте с сахаром, добавьте к нему смесь из пива, 2 ст. л. воды, молока и перца. Вылейте все это на рулеты и запекайте в духовке 45 минут.

«Таганка»

Требуется: *250 г муки, 20 г дрожжей, ½ ст. теплого молока, щепотка соли, 1 яйцо, 40 г растопленного масла. Для начинки: 300 г ветчины, 150 г сыра, 2 яйца.*

Способ приготовления. Просейте муку и сделайте посередине углубление, положите в него разведенные в молоке дрожжи, соль, яйцо и масло. Вымесите тесто и дайте ему подойти в теплом месте в течение 2 часов. Когда тесто подойдет, раскатайте его толщиной 4 мм и, выкладывая на него мелко порезанную ветчину и сыр, смешанный с яйцом, скатывайте в рулет.

Рулет выложите на смазанный противень и дайте немного подойти, а затем выпекайте в духовке при температуре 200 градусов.

«Желтые пески»

Требуется: *200 г грудинки, 3 луковицы, 300 г шампиньонов, 2 ст. л. томата-пюре, 2 ст. л. масла, 1 яйцо, 2 ст. л. молока.*

Для теста: 1 ст. муки, 2 яйца, 200 г масла, щепотка соли.

Способ приготовления. Смешайте муку, яйца, масло, соль и воду. Хорошо вымесите тесто. Грудинку и лук мелко нарежьте и поджарьте. Шампиньоны промойте, дайте стечь, нарежьте тонкими ломтиками и потушите с томатом, солью, перцем, маслом, грудинкой. Тушите до тех пор, пока не выпарится вся жидкость.

Тесто раскатайте толщиной 2 мм, выложите начинку и скатайте в рулет, сверху смажьте яйцом, взболтанным с молоком. Выложите на смазанный маслом противень, дайте ему немного

постоять, а затем выпекайте в духовке 40 минут при температуре 180 градусов.

«Жаркий»

Требуется: *1 ст. муки, 1 ст. воды, 1 яйцо, щепотка соли. Для начинки: 300 г фарша, 1 ст. сметаны, 50 г сливочного масла.*

Способ приготовления. Замесите тесто из муки, воды и яйца.

Раскатайте его тонким слоем и выложите на него фарш, равномерно распределяя по всей поверхности теста. Теперь скатайте рулет и нарежьте его кусочками шириной 2–3 см. Эти кусочки обжарьте в масле, а затем потушите в сметане.

Подавайте к столу горячим.

«Незабываемый»

Требуется: *1 ст. муки, 2 яйца, 200 г масла, щепотка соли; Для начинки: 250 г мясного фарша, 1 ч. л. соли, ¼ ч. л. перца, 1 яйцо, 100 г сыра, 10 г вареного языка, 100 г охотничьей колбасы, ½ соленого огурца.*

Способ приготовления. Сыр, язык, огурец и охотничью колбасу нарежьте небольшими кусочками и перемешайте. Мясной фарш смешайте с яйцом, солью и перцем.

Для того чтобы приготовить тесто, смешайте муку, яйца, предварительно распущенное масло и соль. Вымесите тесто и раскатайте его толщиной 0,5 см и разрежьте на 16 равных квадратиков. В восемь квадратиков заверните рулетом мясной фарш, а в другие восемь сырный. Рулетики выложите на смазанный жиром противень и выпекайте при температуре 200 градусов 20 минут. Рулеты подают к столу как горячими, так и холодными.

«Космос»

Требуется: *300 г слоеного теста, 100 г сыра, 200 г ветчины, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени, 1 яйцо, ½ ч. л. перца.*

Способ приготовления. Тесто готовится так же, как и в предыдущем рецепте. Раскатайте его на доске в пласт толщиной 5 мм и разрежьте на квадратики. Ветчину, сыр мелко нарежьте и смешайте с зеленью, перцем. На каждый квадратик положите

немного начинки и сверните рулетиками. Выложите их на смазанную жиром сковородку и выпекайте в течение 15 минут.

«Львовский»

Требуется: *300 г слоеного теста, 2 яйца, 1 луковица, 1 банка рыбных консервов в масле.*

Способ приготовления. Рыбу перемешайте с мелко нарезанным луком и яйцом. Раскатайте тесто и выложите на него тонким слоем начинку. Скатайте рулет и выпекайте его в духовке при температуре 220 градусов. К столу лучше подавайте теплым.

«Партизаны»

Требуется: *300 г слоеного теста, 300 г фарша, масло для жарки во фритюре.*

Способ приготовления. Тесто раскатайте на посыпанной мукой доске на 5 пластов размером 12 х 24 см. Каждую часть теста разделите на квадраты размером 10 х 10 см. Положите на каждый по ложечке фарша и заверните рулетики. Выложите их на сковородку, где кипит масло. Поджаривайте рулетики до золотистой корочки.

«Гольджи»

Требуется: *25 г дрожжей, ½ ст. теплого молока, 2 ст. л. масла, щепотка соли, 500 г муки, 4 помидора, 1 небольшая луковица, 1 зеленый сладкий перец, 200 г сырокопченого окорока, 200 г вареного куриного мяса, 1 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, масло для смазки противня.*

Способ приготовления. Замесите тесто из дрожжей, масла, молока, растопленного масла, муки и соли. Месите его до тех пор, пока оно не станет гладким, и не начнет пузыриться.

Накройте тесто полотенцем и поставьте подходить в теплое место на 1 час.

Помидоры помойте, снимите с них кожицу и мелко порежьте.

Очищенный лук, сладкий перец, окорок, куриное мясо порежьте и обжарьте на растительном масле. Потом добавьте нарезанные помидоры и тушите, пока не выпарится жидкость.

Подошедшее тесто раскатайте и выложите в центр начинку, равномерно распределяя ее по всему тесту. Сверните рулет,

смажьте его взбитым яйцом и положите на смазанный противень.

Дайте рулету еще немного подойти и выпекайте 50 минут при температуре 200 градусов. Подается рулет горячим.

Раздел III
Рыбные рулеты

«Белые паруса»

Требуется: *300 г судака, 3 ст. л. растительного масла, 50 г сушеных грибов, 20 г сливочного масла, 100 г сметаны.*

Способ приготовления. Рыбу разделайте на филе с кожей без костей. Грибы отварите, обжарьте в сливочном масле, и готовые заверните рулетом в филе. Выложите рулет в сотейник, залейте сметаной и поставьте в разогретую до 150 градусов духовку на 30 минут.

«В лодке»

Требуется: *300 г карпа, 2 луковицы средних размеров, 1 ч. л. красного перца, 2 помидора, 2 сладких перца, соль, жир.*

Способ приготовления. Карпа разделайте на филе с кожей без костей и посолите. В сковороде поджарьте лук, заправьте его солью, красным перцем, затем положите туда помидоры, порезанные дольками, сладкий перец и потушите. Тушить следует до тех пор, пока не выпарится вся жидкость. Готовую начинку заверните рулетом в рыбное филе и залейте бульоном или водой и потушите на слабом огне до готовности.

«Моряк»

Требуется: *300 г сома, 2 луковицы, 20 г сливочного масла, 50 г копченого шпика, 100 г картофеля, 3 ст. л. сметаны, 1 сладкий зеленый перец, 1 помидор, 1 ч. л. красного перца, соль.*

Способ приготовления. Сома разделайте на филе с кожей без костей. Картофель отварите, охладите, порежьте кусочками.

Перец, помидоры, шпик, лук обжарьте в масле, а затем добавьте к ним картофель. Эту смесь выложите на приготовленное филе и равномерно распределите по всей поверхности и сверните все рулетом.

Рулет уложите в сотейник, залейте сметаной, смешанной с

красным перцем и солью, и поставьте в разогретую до 200 градусов духовку на 30–40 минут.

«Галантный век»

Требуется: *200 г судака, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. сливок, 1 яйцо, 2 ст. л. зеленого горошка, 1 соленый огурец, 1 луковица, зелень, соль, перец.*

Способ приготовления. Судака отварите в подсоленной воде, остудите, отделите от костей и проверните филе через мясорубку. Добавьте к нему майонез, сливки, зеленый горошек, мелко порубленное яйцо, зелень, все перемешайте и поставьте в холодильник для застывания. Фарш выложите на смоченный водой пергамент или целлофан, равномерно распределите по всей поверхности и сверните рулет, положив в середину обжаренные вместе соленый огурец и лук.

«Сельдь с маринадом»

Требуется: *1 крупная сельдь, 1 гвоздика, 0,5 кг лука, 150 г моркови, 500 г 3-процентного уксуса, 1 ст. л. сахара, 2 лавровых листа, перец душистый.*

Способ приготовления. Сельдь вымочите в холодной воде в течение 4–6 часов, очистите от костей. Филе сверните в виде рулета, закрепите шпагатом и уложите в посуду, залив маринадом. Блюдо поставьте на холод на сутки.

Маринад готовится следующим образом. Лук, нарезанный кольцами, варите до полуготовности, выньте из воды и опустите в кипящий маринад, куда добавлены уксус, перец, лавровый лист и сахар. Доведите до готовности и охладите. В охлажденный маринад положите вареную морковь, нарезанную кружочками и звездочками.

При подаче к столу рулет украсьте свежим репчатым луком и морковью из маринада.

«Тихий океан»

Требуется: *200 г сельди, 50 г шампиньонов, 3 ст. л. молока, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. сухарей, 20 г сливочного масла, сок одного лимона, зелень укропа и петрушки, перец, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Сельдь разделайте на филе без кожи

и костей и вымачивайте в молоке 2 часа. Зелень мелко порубите, грибы отварите, чеснок истолките, все перемешайте и поджарьте на масле, посолив и поперчив. На каждое филе сельди положите фарш, сверните рулетом и перевяжите ниткой.

Теперь выложите их на смазанный жиром противень, сбрызните соком лимона, полейте молоком, посыпьте сухарями и запеките в духовом шкафу.

«Голубой кит»

Требуется: *1 треска, 3 луковицы, 1 яйцо, жир для смазки противня; для теста: 400 г муки, 2 яйца, 50 г дрожжей, ½ ч. л. соли, 100 г маргарина.*

Способ приготовления. Сначала замесите тесто из муки, яиц, растопленного маргарина, дрожжей и соли. Поставьте его подходить в теплое место на 2–3 часа.

Пока тесто подходит, приготовьте начинку. Разделайте рыбу на филе без костей и кожи, лук спассеруйте, посыпьте солью и перцем. Когда тесто подойдет, раскатайте его в пласт толщиной 1,5 см, выложите на него рыбу и лук. Соедините края теста, защипните и придайте пирогу удлиненную форму. Дайте ему немного постоять, смажьте яйцом и выпекайте в духовке при температуре 180–200 градусов 30–35 минут.

«Египетские пирамиды»

Требуется: *200 г наваги, 100 г помидоров, зелень укропа и петрушки, 1 луковица, 3 ст. л. сухарей, 1 зубчик чеснока, соль, 3 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Помидоры очистите от кожицы, удалите семена, разрежьте на 4 части и пожарьте в растительном масле, приправьте чесноком, луком, солью и рубленой зеленью.

Жарьте до тех пор, пока не выпарится жидкость.

Рыбу разделайте на филе с кожей без костей. Положите в середину приготовленную начинку и сверните рулетом. Рулет обваляйте в сухарях и обжарьте со всех сторон в сковороде на растительном масле.

«Солнечное лето»

Требуется: *1 судак или сазан, 1 луковица, 1 небольшой*

кабачок, 100 г шампиньонов, оливковое масло, 2 ст. л. воды, 1 лимон, перец, соль.

Способ приготовления. Рыбу очистите, выпотрошите, выберете все кости. Положите в нее слоями нарезанный полукольцами лук, нарезанный кубиками кабачок, вареные грибы, все посолите, поперчите и полейте оливковым маслом. Сверните рулет и выпекайте в духовом шкафу при температуре 220–250 градусов.

«Новости дня»

Требуется: *1 кг хека, 1, 5 л воды, 100 г репчатого лука, 2 моркови, 50 г корня петрушки, 60 г сливочного масла, 50 г белого хлеба, 100 г молока, 4 яйца, лавровый лист, перец, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Сварите бульон из овощей, пряностей, рыбьей головы, кожи и костей. Когда бульон будет готов, процедите его. Филе хека слегка отбейте, придайте ему форму прямоугольника.

Обрезки филе, мякоть снятую с позвоночной кости и головы пропустите через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом. Добавьте одно яйцо, соль, перец, немного молока и хорошо взбейте, чтобы получилась пышная масса. Чистую салфетку смочите водой, а середину смажьте жиром. Уложите на нее рыбное филе, сверху ровным слоем – кружочки вареных яиц. Плотно сверните с помощью салфетки и перевяжите ниткой.

Затем положите в кастрюлю с кипящим бульоном и варите на слабом огне 1 час.

Когда рулет будет готов, не вынимайте его сразу из бульона, а дайте остыть в нем, затем разверните салфетку, положите рулет на длинное блюдо и нарежьте ломтиками толщиной 1 см.

«Парадиз»

Требуется: *400 г рыбы, 100 г хлеба, ½ ст. молока, 50 г сухих грибов, 2 луковицы, 40 г сливочного масла, 40 г растительного масла, 2 яйца, мука, соль, специи.*

Способ приготовления. Разделайте рыбу на филе без кожи и костей, дважды пропустите через мясорубку, добавьте размоченный в молоке хлеб, мелко порезанный репчатый лук, масло, соль, яйцо, специи, все хорошенько перемешайте и сделать лепешки. На середину каждой положите фарш.

Чтобы приготовить фарш, сначала отварите грибы и обжарьте

их на сливочном масле, добавив лук, соль и перец. Сверните лепешки с фаршем в рулеты и обжарьте до образования золотистой корочки.

«Моби Дик»

Требуется: *1 свежая треска, 100 г соленого шпика, 3 зубчика чеснока; для маринования: 1 ч. л. лимонной кислоты, 1 ч.л. перца, лавровый лист, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. панировочных сухарей.*

Способ приготовления. Рыбное филе с кожей без костей нарежьте небольшими кусочками и маринуйте в течение часа в маринаде, приготовленном из лимонной кислоты, перца и воды.

Шпик нарежьте тонкими широкими ломтиками, слегка отбейте и заверните рыбу в шпик.

Запанируйте рулеты двойной панировкой, то есть сначала обваляйте их в муке и обжарьте, а затем в панировочных сухарях и снова обжарьте. Потом поставьте в духовку, предварительно разогретую, и оставьте там на 10 минут.

«Милый друг»

Требуется: *500 г скумбрии, 5–6 свежих грибов, 2 соленых огурца, ½ лимона, перец, растительное масло для жарки, соль по вкусу, 2 ст. л. муки.*

Способ приготовления. Рыбу разделайте на филе без кожи и костей, нарежьте порционными кусочками. Грибы отварите и нарежьте мелкими ломтиками. Соленые огурцы очистите от кожицы и зерен, нарежьте дольками и обжарьте в растительном масле.

В каждый кусочек филе положите немного грибов и огурцов, сверните рулеты, обваляйте их в муке и обжарьте в масле. К столу подавайте, украсив дольками лимона.

«Кот в сапогах»

Требуется: *500 г хека, 2 ст. л. муки, 250 г баклажанов, 4 помидора, растительное масло для жарки, 1 луковица, перец и соль по вкусу.*

Способ приготовления. Хека разделайте на филе без кожи и костей. Баклажаны, лук и помидоры порежьте и тушите до тех пор, пока не выпарится вся жидкость. Эту начинку положите на

слегка отбитое филе, посолите, сверните рулетики, обваляйте их в муке и обжарьте в растительном масле.

«Адам»

Требуется: *500 г камбалы, 4 яблока, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 морковь, ½ ст. белого сухого виноградного вина, 2 ст. л. сметаны, соль и специи по вкусу.*

Способ приготовления. Рыбу разделайте на филе без костей и кожи, немного отбейте, посолите и поперчите. Репчатый лук нарежьте полукольцами, яблоки, без кожи и семян, – дольками.

Положите в каждый кусочек филе немного лука и дольку яблока.

Дно сотейника смажьте маслом, поместите туда остатки лука, натертую морковь, сверху выложите рулетики и залейте вином и сметаной. Поместите сотейник в духовку и тушите до готовности в течение 30–40 минут.

Спагетти и паста

Раздел I
Висит на ложке, свесив ножки…

Спагетти – итальянское национальное блюдо из белой пшеничной муки высшего сорта. На вид они представляют собой обыкновенную длинную вермишель длиной до 50 см.

У итальянцев есть целая классификация макаронных изделий.

Они имеют общее название ПАСТА и являются основой их национальной кухни. В этой длинной классификации спагетти входят в группу блюд из макаронных изделий, которые чем-либо заправляются и имеют общее название ПАСТА АШУТТА, которая включает в себя как минимум двадцать разновидностей макаронных изделий различной конфигурации и у каждой из них свое название. Все они изготовляются промышленностью и продаются расфасованными.

В России итальянские макароны быстро завоевали популярность среди хозяек, поскольку они легки в приготовлении, отменного качества, а затейливые фигурки просто создают хорошее настроение. Даже самый капризный ребенок захочет попробовать на вкус этакие бабочки или звездочки из теста.

Во всем мире и особенно в Италии макаронные изделия

готовятся и как самостоятельные блюда со всевозможными соусами и входят в состав более сложных блюд.

Самые мелкие лапшовые изделия, которые употребляются для приготовления супов, итальянцы называют ПАСТА ИН БРОДА. Но не вдаваясь в длинные классификации все макаронные изделия итальянского производства или созданные по итальянской технологии за рубежом мы называем просто спагетти.

Способ приготовления макаронных изделий, как правило, можно прочесть с обратной стороны упаковки, где Вы узнаете и о составе продукта. Но, чтобы избавить Вас от мелких неприятностей в этом несложном деле, дадим Вам несколько полезных советов.

1) Если Вы готовите спагетти как второе блюдо, то не скупитесь, наливая воду в кастрюлю. На 100 г продукта берите примерно 1 литр воды.

2) Очень важно не пересолить или не досолить спагетти, т. к.

Вы не получите желаемого вкуса. На 1 л воды кладите 1 ч. л. соли без горки.

3) На упаковке Вы легко сможете прочитать сколько минут варятся макаронные изделия. На всякий случай еще один совет: не переваривайте их, они не только потеряют свою форму и превратятся в кашу, но и потеряют вкус. Бросайте макароны в подсоленную кипящую воду и варите до тех пор, пока они не станут гибкими, но не мягкими. Если, кусая, Вы перегрызаете макаронинку, то пора выключать.

4) Не стоит промывать макароны холодной водой. Просто перед тем, как опустить спагетти в кипяток, влейте в кастрюлю 1 ст. л. оливкового или другого растительного масла.

5) Если Вы собираетесь приготовить спагетти с соусом, то после того, как выложите спагетти на подогретое блюдо, полейте чуть-чуть тем бульоном, в котором они варились. Это нужно для того, чтобы крахмал, который содержат спагетти легко соединился с соусом.

Сегодня в продаже несколько сортов макаронных изделий, выпущенных в Италии или по итальянской технологии. На упаковках, в которых продаются макароны, Вы прочитаете несколько названий: ПАСТА ДИ СЕМОЛА, ПАСТА ДИ КАЗА, РИГАТТИ МАКАРНА. Под этими названиями Вы обнаружите самые разнообразные по конфигурации макаронные изделия. Перед тем, как предложить Вам несколько рецептов по приготовлению макаронных изделий ПАСТА, для того чтобы Вам было легче сориентироваться в выборе макарон, предлагаем Вам описание макаронных изделий, которые Вы сможете купить в

магазине.

1) СПАГЕТТИ – длинная вермишель. Вы можете встретить спагетти тонкие, диаметром 2–3 мм, и потолще, диаметром 4–5 мм.

2) ЛАПША – тонкие слегка перекрученные широкие пластины.

Итальянцы называют ее ТАГЛЬЯТЕЛЛЕ.

3) СПИРАЛИ или ФУЗИЛИ – макароны, скрученные как пружины.

Они могут отличаться по величине: большие, маленькие, средние; и по цвету: могут быть окрашены шпинатом в зеленый цвет или морковкой в оранжевый.

4) РОЖКИ или, как их называют итальянцы, ТУБЕТТИ ПУНШ.

Небольшие согнутые трубочки с отверстием внутри.

5) РАКУШКИ или КОНКИГЛЬЕ РИГАТЕ. Такие макароны существуют четырех видов, от самых больших до самых маленьких.

6) ТРУБКИ или КАННЕЛЛОНИ – трубчатые чуть согнутые макароны, длиной около 5–7 см, предназначенные для фаршировки их мясом. Есть средней величины и большие. Это самые крупные полые макаронные изделия.

7) КОРОТКИЕ ТРУБКИ. Похожи на каннеллони, но гораздо короче 1,5–2 см и помельче по размеру. Очень сильно согнуты.

8) УЗКИЕ ТРУБКИ или РИГАТОНИ. Макароны средней длины, с ребристой внешней поверхностью.

9) УШКИ – макароны, по виду напоминающие маленькие вареники.

10) ВЕРМИШЕЛЬ или КАПЕЛЛИНИ ДАНДЖЕЛО – тонкая вермишель, длиной 3–4 см.

11) ТОНКАЯ ВЕРМИШЕЛЬ или ФЕДЕЛИ – очень тоненькая, длиной 2–3 см.

12) МАКАРОНЫ или МАККЕРОНИ – это то, что мы и называем собственно макаронами, полые трубочки длиной от 5 до 15 см.

13) КОСЫЕ МАКАРОНЫ, наподобие МАККЕРОНИ, только различаются по величине и по длине от 2,5 до 6 см, с косыми срезами и с ребристой внешней поверхностью.

14) ВЕРТУШКИ или ФЕСТИ – некрупные, немного перекрученные полые макароны, изогнутые наподобие гирлянды.

15) БАНТИКИ или ФЬОКЕТТИ – фигурные макароны, напоминающие по форме бантик. Есть покрупнее и помельче.

16) ЖЕМЧУЖНИЦЫ и БУСИНЫ или ЛУНАКЕ МЕДЬЕ – макароны в форме раковин жемчужницы. Существуют также покрупнее и помельче.

17) КОЛЕСИКИ – макароны средней величины, очень широкие и короткие с перегородками внутри отверстия, благодаря чему и похожи на колесики.

18) МЕЛКАЯ ВЕРМИШЕЛЬ или ДИТАЛИНИ – очень мелкая, длиной около 1 см. В основном используется для заправки супов.

19) ПАСТИНИ – самые маленькие фигурные макарончики разнообразных форм. Это могут быть буковки, цветочки, звездочки, рис. Они тоже, как правило, служат для заправки супов, но могут участвовать и в приготовлении сложных блюд.

Таким образом, пройдясь по магазинам в поисках нужного Вам сорта макарон, а уж в этом-то Вы теперь точно разбираетесь, отправляйтесь на кухню творить самые что ни на есть настоящие чудеса.

Когда между собою говорят русские, они вешают друг другу лапшу на уши, а что в таком случае вешают итальянцы?

Спагетти?

Раздел II
На безрыбье… и макароны – мясо

«Баланез»

Требуется: *200 г длинных и тонких спагетти, 2–3 ст. л. консервированной кукурузы, 1 молодая морковка, 1 маленькая луковица, 100 г филе отварной курицы, 70 г сливочного масла, зелень петрушки, укропа и соль по вкусу.*

Способ приготовления. Спагетти отварите в двух литрах подсоленной воды до полной готовности с добавлением 1 ч. л. растительного масла и откиньте на дуршлаг.

Тем временем мелко нарежьте лук и нашинкуйте на крупной терке морковку. Растопите сливочное масло на сковороде и поджарьте лук вместе с морковкой, чтобы получилась мягкая однородная масса, добавьте в эту заправку горошек и кукурузу. Все хорошенько перемешайте и подержите на огне 2–3 минуты.

Выложите спагетти в отдельную кастрюлю и вылейте туда заправку. Все перемешайте, если требуется – посолите.

Потушите все вместе 2–3 минуты под крышкой.

Подавайте к столу на порционных тарелочках или на большом прогретом блюде. К этому блюду мы советуем подать салат из свежих овощей с зеленью, заправленный майонезом.

Сырная горка

Требуется: *250 г рожков, 2 литра воды, 1,5 ч. л. соли, 150 г тертого сыра, 2 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Отварите макароны до полуготовности так, как мы объясняли Вам вначале. Слейте воду и тут же добавьте масло. Все хорошенько перемешайте и выложите горкой на смазанный маслом противень. Сверху обильно посыпьте сыром вперемешку с зеленью и поставьте в духовку на 5–7 минут, чтобы сыр расплавился и подрумянился. Советуем подать к этому блюду салат из свежих овощей.

«Морское дно»

Требуется: *чтобы оформить блюдо в виде морского дна используйте простые и окрашенные макаронные изделия в виде спиралек, звездочек, ракушек, жемчужниц – всего 300 г, мясо (мякоть) – 300 г, 3 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу, 3–4 яйца, кетчуп и зелень для украшения, консервированный зеленый горошек.*

Способ приготовления. Отварите мясо в подсоленной воде, часть из него пропустите через мясорубку, часть порежьте кубиками, они будут выполнять роль мелких и крупных «морских камушков».

Вскипятите воду и отварите в ней макаронные изделия. Будет лучше, если каждый сорт Вы отварите отдельно, так как в зависимости от величины им требуется разное время для варки.

Как только макароны сварятся, положите в них по маленькому кусочку сливочного масла, а потом можете выкладывать все сорта на подогретое блюдо. Распределите макароны по «морскому дну», перемешивая с мясным фаршем-морским песком, а сверху уложите «морские камушки», т. е. кубики мяса.

Сварите яйца, остудите в холодной воде, освободите от скорлупы. Одно яйцо оставьте в белке, это будет «морской валун», так целым и положите его на «дно», а остальные осторожно освободите от белков, стараясь не испортить шарик желтка, это будут «гигантские жемчужины».

Рассыпьте по «дну» и маленькие жемчужинки-горошины. В заключение ко всему нарисуйте кетчупом красные «морские звезды» или «осьминогов», а с помощью майонеза отметьте на них маленькие белые точки-щупальца. Посыпьте «морское дно» кое-где зеленью, чтобы оживить «картинку».

Лучше всего воспользоваться кетчупом в мягких пластиковых бутылках, из него удобно выдавливать кетчуп соус через

специальное отверстие в крышке. А для «рисования» майонезом воспользуйтесь спичкой.

Спагетти под соусом «Кармен»

Требуется: *100 г мясного фарша, 2 крупные луковицы, 1 ст. острого томатного кетчупа, 100 г плавленого сыра, сливочное масло, соль, чеснок по вкусу, 2 крупных болгарских сладких перца, зелень петрушки, 300 г спагетти.*

Способ приготовления. Вам понадобится две сковороды.

Возьмите обыкновенную мелкую сковороду и обжарьте на сливочном масле фарш. В другой – глубокой, поджарьте мелко нарезанный лук и сладкий перец, добавьте кусочки плавленого сырка, хорошо перемешайте вилкой и положите обжаренный фарш.

Его тоже следует хорошенько перемешать с луком и перцем.

Теперь добавьте туда острый кетчуп и если слишком густо, разбавьте до консистенции жидкой сметаны. Прокипятите все это и добавьте соль по вкусу и измельченный чеснок.

Отварите по всем правилам спагетти, уложите на подогретое блюдо по краю, а в центр выложите приготовленный соус, сверху посыпьте зеленью петрушки.

«Поле Чудес»

Требуется: *200 г обыкновенных спиралевидных макарон и 200 г окрашенных шпинатом в зеленый цвет, 1 кг свежих шампиньонов, 1 крупная луковица, 4 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Грибы хорошенько почистите, промойте и поставьте варить до готовности в воде без соли. Выньте грибы из воды, дайте ей стечь и мелко порежьте соломкой.

Процедите грибной бульон, подсолите и сварите в нем макароны. Откиньте на дуршлаг. Как только вода стечет, добавьте сливочное масло.

Возьмите сковороду и обжарьте на масле мелко нарезанный лук до золотистого оттенка, затем добавьте туда грибы, все перемешайте и слегка поджарьте.

На прогретое блюдо осторожно секторами выложите поочередно макароны и грибы. Сверху посыпьте зеленью.

Тагльятелле в томате с грибами и ветчиной

Требуется: *250 г широкой лапши ТАГЛЬЯТЕЛЛЕ, 150 г вареной ветчины, 250 г свежих шампиньонов, 1 луковица, 5 ст. л. томатного соуса, 3 ст. л. сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления. Сварите грибы в чуть подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и мелко порежьте соломкой. Проделайте то же самое с ветчиной. Поджарьте на сковороде лук до золотистого цвета и смешайте его с грибами и ветчиной. Все это поджарьте, добавьте томатный соус и прокипятите.

Отварите лапшу по всем правилам (кипятите около 25 минут).

Откиньте на дуршлаг и перемешайте с грибами и ветчиной. Все это выложите на подогретое блюдо и посыпьте зеленью.

Конкиглье ригате с рыбным соусом и кукурузой

Требуется: *400 г «ракушек», 2 ст. л. сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 5 свежих помидоров, 3 шт. филе анчоусов или 5–6 килек, 0,5 ст. маслин, 1 небольшой стручок красного перца, соль и перец по вкусу, банка маринованной кукурузы, 1 луковица.*

Способ приготовления. Измельчите лук, чеснок и обжарьте на сливочном масле, добавьте перец и анчоусы, прокипятите.

Положите в эту смесь разрезанные на дольки помидоры, перемешайте, прокипятите и добавьте маслины. Варите соус в течение 5-10 минут.

Отварите в 4 литрах воды «ракушки», откиньте на дуршлаг, как только вода стечет, размешайте с кусочком сливочного масла.

Выложите «ракушки» на прогретое блюдо и полейте сверху готовым соусом. По краю блюда кольцом выложите кукурузу.

Лазанье в сырном соусе

Требуется: *400 г тонких широких макарон, окрашенных шпинатом в зеленый цвет, 1 ч. л. растительного масла, 100 г плавленого сыра, 1 маленькая луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 400 г сметаны, молотый перец, зелень петрушки, 4 ст. л. подсолнечных семечек, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Отварите макароны в подсоленной воде с 1 ч. л. масла и откиньте на дуршлаг.

Приготовьте соус. Очистите лук, мелко нарежьте и поджарьте на сливочном масле до золотистого цвета. Добавьте сметану и

прокипятите. Варите соус на среднем огне и, непрерывно помешивая, добавьте кусочки сыра, поперчите и, если нужно, посолите.

Обжарьте на сковороде без масла ядра подсолнечника до золотистого цвета.

Подавайте к столу в порционных тарелках, при этом вермишель полейте соусом, посыпьте сверху мелко нарубленной зеленью и украсьте семечками.

Лазанье с соусом «Морячка»

Требуется: *300 г макарон ЛАЗАНЬЕ, 1 ч. л. растительного масла. Для соуса: 3 ст. молока, 200 г чесночного тертого сыра, 2–3 ст. л. сливочного масла, половина ч. л. горчичного порошка, 0,5 ст. муки, соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления. Отварите ЛАЗАНЬЕ до полуготовности в подсоленной воде, добавив 1 ч. л. растительного масла и откиньте на дуршлаг.

Все составные части сливочного соуса перемешайте и соедините с макаронами в отдельной кастрюле. Поставьте спагетти на огонь, доведите до кипения и кипятите 2–3 минуты.

Подавайте к столу на порционных тарелках, посыпав зеленью. К этому блюду рекомендуем также подавать салат из свежих овощей.

Рецепт итальянской приправы к любым макаронам «Песто»

Требуется: *2 пучка базилика, 2–3 зубчика чеснока, 50 г сухого соленого сыра, 4 ст. л. оливкового масла, молотый перец, сок от половины лимона, семена пинии.*

Способ приготовления. Порубите базилик очень мелко. Чеснок выдавите и добавьте к базилику. Туда же положите мелко истолченные в ступке семена пинии.

В большой миске перемешайте все это, добавьте сыр и оливковое масло. Еще раз перемешайте с помощью миксера.

Смесь приправьте немного перцем, солью по вкусу и соком от половины лимона.

Эту приправу можете подавать к любым блюдам из макарон.

Хранить ее очень удобно под крышкой в стеклянной банке в холодильнике.

Запеканка с фруктами

Требуется: *200 г длинных макарон, 2 яйца, 0,5 ст. молока, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара, свежие фрукты.*

Способ приготовления. Отварите длинные макароны по всем правилам и откиньте на дуршлаг.

Используйте для запеканки только сладкие фрукты: 3 спелых яблока, 3–4 груши и другие сладкие фрукты. Нарежьте их на дольки.

Смажьте прогретую сковороду сливочным маслом и уложите слой макарон, затем фрукты. Посыпьте их сахаром. Сверху положите еще один слой макарон, а на них кусочки сливочного масла.

Взбейте яйца с сахаром и небольшим количеством молока, залейте этой смесью макароны в сковороде, чтобы жидкость покрыла содержимое.

Поставьте сковороду в прогретую духовку и выпекайте запеканку около 30 минут.

Подайте к запеканке молоко.

Запеканка «Три поросенка»

Требуется: *500 г косых макарон средней величины, 300 г нежирной свинины, 2 средних луковицы, 2 ст. молока, 4 яйца, 50 г животного жира, 0,5 ст. молотых сухарей, соль по вкусу, зелень петрушки, кетчуп, 4–5 крупных свежих помидоров.*

Способ приготовления. Возьмите глубокую сковороду и обжарьте в жире мелко порезанный лук. Пропустите через мясорубку свинину и обжарьте ее вместе с луком, не забудьте посолить.

Отварите макароны до полуготовности. Взбейте яйца, влейте в них молоко и перемешайте с макаронами. Нарежьте помидоры кольцами. Возьмите глубокую форму, смажьте ее маслом и выкладывайте в нее поочередно: слой макарон, затем часть мясной массы, слой из помидоров, вторую часть мясной массы и сверху оставшиеся макароны. Посыпьте все это сверху сухарями и поставьте в духовку, накрыв при этом крышкой. Через 20–25 минут снимите крышку и оставьте еще на 10–15 минут в духовке.

Подавая на порционных тарелочках, посыпьте зеленью, отдельно подайте кетчуп и майонез.

Запеканка из макарон «Чудо»

Требуется: *200 г макарон в виде ракушек, 100 г вареного*

мясного ассорти из ветчины, курицы и языка, 3–4 шампиньона, 2 яйца, 100 г сыра, 2 ст. л. томатного соуса, 2 л. густой сметаны или молочного соуса, 2 ст. л. сливочного масла, зелень лука и петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Отварите макароны по всем правилам, в подсоленной воде с добавлением 1 ч. л. растительного масла.

Откиньте на дуршлаг.

Возьмите мясо и мелко нарежьте его соломкой и слегка обжарьте на сливочном масле до образования хрустящей золотистой корочки.

Грибы тщательно почистите и промойте под проточной водой.

Затем слегка отварите их в подсоленной воде. Остудите, мелко нашинкуйте и также обжарьте на сливочном масле.

Возьмите глубокую сковороду и смажьте ее растопленным сливочным маслом. На дно сковороды положите слой макарон, залейте его томатным соусом. Затем – жареные грибы, а на них – мясное ассорти.

Взбейте яйца со сметаной, посолите. А теперь этой смесью залейте Ваше блюдо.

Натрите сыр на крупной терке и посыпьте им сверху яичную смесь. Теперь можете ставить сковороду в прогретую духовку.

Через 10–15 минут запеканка будет готова. Подавайте ее к столу именно в той сковороде, в которой запекали, сверху посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Пудинг из спагетти

Требуется: *300 г спагетти, 0,5 л молока, 2 яйца, 3–4 ст. л. сахара, горсть изюма, ½ ч. л. соли, 2–3 ст. л. сливочного масла, 50 г панировочных сухарей, 100 г тертого сыра.*

Способ приготовления. Поварите спагетти в подсоленной воде примерно 2–3 минуты, чтобы они только стали гибкими. Слейте эту воду и влейте в них горячее молоко. Попробуйте на соль, если нужно, то немного подсолите. Помешивая, варите спагетти в молоке еще 10–12 минут. Затем, не переставая помешивать, добавьте сахар, яйца, хорошо промытый изюм.

Возьмите глубокую сковороду, смажьте ее сливочным маслом, обсыпьте панировочными сухарями и выложите туда эту смесь.

Посыпьте сверху тертым сыром и поставьте в прогретую духовку запекаться минут на 10–15.

Готовый пудинг разрежьте на кусочки и подавайте на порционных тарелках. К пудингу можете подать ягодное варенье или фруктово-ягодный кисель.

Пирог «Федели» с вишневым вареньем

Требуется: *250 г очень мелкой вермишели ФЕДЕЛИ, 1 яйцо, 1 ст. молока, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. молотых сухарей, 0,5 ч. л. соли, 1 ст. л. сливочного масла, варенье из вишен без косточек.*

Способ приготовления. Отварите вермишель до полуготовности, добавив в воду немного оливкового масла. Не переваривайте, иначе все превратится в кашу! Откиньте на дуршлаг.

Тем временем в другую кастрюльку влейте холодное молоко, положите 1 сырое яйцо, сахар и соль. Все хорошенько размешайте. Смажьте глубокую сковороду без ручки сливочным маслом, положите туда половину вермишели, затем – слой вишневого варенья, потом вторую часть вермишели. Сверху залейте ее смесью молока с яйцами, посыпьте панировочными сухарями, чуть сбрызните маслом и поставьте в духовку.

Запекайте до тех пор, пока не образуется сверху румяная корочка.

Подавайте пирог на порционных тарелочках, полив растопленным сливочным маслом и сахаром.

Пирог пастини «Снежинка» с творогом

Требуется: *250 г мелких макаронных изделий в форме цветочков ПАСТИНИ, 2 яйца, 250 г некислого творога, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. сухарей, 0,5 ч. л. соли, 2 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Отварите ПАСТИНИ до полуготовности в слегка подсоленной воде. Тщательно перемешайте их с сырыми яйцами, добавьте соли и посахарите.

Протрите некислый творог через сито или пропустите через мясорубку, хорошенько перемешайте с ПАСТИНИ. Уложите смесь в глубокую сковороду, смазанную растопленным сливочным маслом и посыпьте сверху панировочными сухарями, сбрызните чуть-чуть маслом и поставьте в духовку. Держите до тех пор, пока не образуется золотистая корочка.

Подавайте пирог на порционных тарелочках, полив сверху сладкими взбитыми сливками.

Блин «Подсолнух»

Требуется: *3 яйца, 100 г тертого сыра, 200 г ПАСТИНИ в форме рисинок, 0,5 ч. л. тмина, соль по вкусу, 50 г животного жира, свежая зелень, сорт желтого помидора с небольшими продолговатыми плодами, майонез.*

Способ приготовления. Тщательно перемешайте тертый сыр, сырые яйца и тмин, затем добавьте ПАСТИНИ. Слепите толстый блин, величиной с Вашу сковороду. На сковороде растопите животный жир и жарьте блин на самом слабом огне с обеих сторон до тех пор, пока не образуется золотистая корочка.

Положите блин на блюдо, гораздо большее по диаметру, в самый центр. Разрежьте каждый помидор на 4 части и выложите кусочки по краям блюда, вокруг блина. Таким образом, получится цветок, похожий на подсолнух. Посолите кусочки помидора, полейте майонезом и посыпьте зеленью.

Раздел III
Все смешалось в доме облонских…

Рулет «Ассорти»

Требуется: *250 г самых длинных макарон, 2–3 яйца, 1 ст. л. сливок, молотый перец, соль по вкусу, 400 г мясного фарша (лучше свиного), 1 луковица, 150 г сухого белого хлеба, зелень для украшения.*

Способ приготовления. Отварите макароны до полуготовности в подсоленной воде. Постарайтесь найти большую кастрюлю, чтобы макароны не сломались. Откиньте их на дуршлаг. Обращайтесь с ними осторожно.

Приготовьте мясной фарш. Добавьте в него пропущенные через мясорубку лук и отмоченную белую булку. Все тщательно перемешайте и еще раз пропустите через мясорубку, посолите и немного отбейте. Добавьте 1 взбитое яйцо.

Смастерите из толстой фольги форму для рулета во всю длину макарон. Выложите дно и стенки мясным фаршем (оставьте немножко на соединение стенок рулета), уложите вовнутрь макароны и залейте яйцами, взбитыми со сливками. Заполните зазор между стенками оставшимся фаршем и соедините стенки фольги.

Поставьте рулет в духовку и запекайте 40–45 минут. Готовый рулет разрежьте на ломтики, осторожно освобождая от фольги.

При подаче на стол полейте любым соусом на Ваш выбор и

посыпьте зеленью.

Мясные трубочки

Требуется: *300 г самых крупных макарон КАННЕЛЛОНИ, 300 г мясного фарша, 2 средних луковицы, 100 г консервированной кукурузы, 50 г животного жира, зелень петрушки, 200 г тертого сыра, 2–3 зубчика чеснока.*

Способ приготовления. Поджарьте в глубокой сковороде на животном жире мелко порезанный лук. Посолите свежий мясной фарш и обжарьте его вместе с луком.

Отварите слегка трубки так, чтобы они были еще твердые, так как Вам придется их начинять.

Готовый мясной фарш перемешайте с кукурузой, измельченным чесноком и начиняйте им трубочки. Уложите их на смазанный маслом противень горкой. Сверху посыпьте тертым сыром вперемешку с зеленью и поставьте в духовку. Запекайте примерно 15–20 минут до образования золотистой корочки.

Рагу «Лазанье с бараниной»

Требуется: *500 г баранины, 600 г макарон ЛАЗАНЬЕ, 2 морковки, 1 петрушка, 1 луковица, 2 ст. л. томатного пюре, 2 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Изрубите баранину (желательно молодую) на порционные кусочки, хорошенько промойте и обжарьте на прогретой сковороде со сливочным маслом. Когда баранина будет почти готова, посыпьте ее мукой. После этого возьмите глубокую толстостенную кастрюлю и положите туда обжаренную баранину, добавьте томатное пюре и долейте 2–3 ст. горячего бульона или подсоленной по вкусу воды. Поставьте баранину тушиться на самом слабом огне. Если это молодая баранина, то тушите ее 40–45 минут. Если нет, то около полутора часов.

В неглубокой сковороде на сливочном масле поджарьте мелко порезанную морковку, лук и петрушку. Переложите тушеную баранину в неглубокую кастрюлю и добавьте эти овощи, один лавровый листик и 6–8 горошин черного перца.

Отварите в отдельной кастрюле макароны ЛАЗАНЬЕ по всем правилам и откиньте их на дуршлаг. Как только вода стечет, положите их в кастрюлю с бараниной и овощами. Залейте рагу тем соком, в котором тушилась баранина и поставьте опять

тушить на 15 минут.

Готовое рагу выложите на прогретое блюдо и, подавая на стол, посыпьте зеленью.

Голубцы из фарша с пастини

Требуется: *300 г мяса, 800 г белокочанной капусты, 100 г ПАСТИНИ в виде риса, звездочек или цветочков, 1 луковица средней величины, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. томатного пюре, 2 ст. л. густой сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, зелень, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Пропустите мясо через мясорубку.

Отварите ПАСТИНИ до полуготовности, промойте под проточной водой и откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода.

Перемешайте мясо с ПАСТИНИ, посолите и поперчите по вкусу.

Измельчите луковицу и поджарьте ее на сливочном масле до золотистого цвета и перемешайте с фаршем.

Тем временем оторвите листья от вилка и проварите их в кипятке 5–7 минут, чтобы они стали мягкими. Разложите их на столе, чтобы остыли, и осторожно отбейте утолщения от основания.

Заверните на манер конверта фарш в капустные листы. Затем слегка обжарьте их на сковороде, уложите в глубокую кастрюлю.

Подготовьте соус. Прожарьте на сковороде сметану, томатное пюре, муку и ст. воды. Посолите по вкусу и полученным соусом залейте голубцы. Поставьте их тушиться на медленном огне под крышкой на 20 минут. Можно поставить их в духовку, но не накрывайте крышкой.

Зразы из кальмаров и пастини

Требуется: *200 г кальмаров, 100 г ПАСТИНИ, 1 луковица средней величины, 2 яйца, 20 г растительного масла.*

Способ приготовления. Отварите свежих кальмаров в подсоленной воде и, остудив, пропустите их через мясорубку.

Отварите ПАСТИНИ по всем правилам, откиньте на дуршлаг, чтобы вода стекла.

Порежьте лук как можно мельче и обжарьте его на сливочном масле. Тщательно перемешайте фарш из кальмаров, ПАСТИНИ и лука. Посолите и поперчите по вкусу.

Сварите яйца вкрутую, остудите и мелко порубите.

Слепите из готового фарша лепешки толщиной примерно в

1 см.

На серединку лепешки положите немного рубленых яиц и обжарьте их на разогретой сковороде со сливочным маслом.

Подавайте к столу на порционных тарелках, поливая при этом белым соусом, и посыпая зеленью.

Каннеллони с крабовой начинкой

Требуется: *300 г самых крупных трубочек КАННЕЛЛОНИ, 2 средних луковицы, 200 г риса, 1 упаковка крабовых палочек, 100 г консервированной кукурузы, 2–3 яйца, 1 средняя морковка, соль по вкусу, майонез.*

Способ приготовления. Сначала приготовьте начинку. Промойте рис и отварите до готовности в соленой воде. Слейте и промойте под холодной водой. Сварите яйца, очистите их и мелко изрубите. Перемешайте с измельченными крабовыми палочками, рисом и кукурузой. Нашинкуйте на очень мелкой терке свежую морковку и тоже добавьте ее в начинку, заправьте ее майонезом так, чтобы получился очень густой салат.

Отварите трубочки до полуготовности, чтобы были упругие.

Промойте холодной водой и начините их фаршем. Уложите их на смазанный маслом противень горкой, а сверху полейте майонезом. Поставьте в духовку на 10–15 минут. Подавая к столу, посыпьте зеленью.

Острый салат «Весна»

Требуется: *4–5 молодых морковок, 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, 3–4 грецких ореха, 150 г ПАСТИНИ в виде риса, 2–3 зубчика чеснока (в зависимости от вашего желания), соль по вкусу.*

Способ приготовления. Отварите ПАСТИНИ до готовности в соленой воде и с кусочком масла, чтобы не склеились между собой. И оставьте, чтобы остыли. Тем временем натрите на средней терке морковку. Соедините ПАСТИНИ с морковкой, добавьте измельченные в ступке грецкие орехи и раздавленный в чесночнице чеснок, все перемешайте и добавьте сметану с майонезом. Только после этого можно попробовать на соль и если это нужно – посолить. Подавая к столу, посыпьте молодой зеленью.

Салат «Феерический»

Требуется: *200 г самых мелких макарон ПАСТИНИ в виде ракушек, 1 крупная луковица, 1–2 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. красного вина, 50 г консервированных анчоусов, 50 г сухого чернослива без косточек, 100 г колбасы «салями», 100 г сыра, соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления. Отварите ПАСТИНИ по всем правилам до готовности с добавлением 1 ч. л. растительного масла и откиньте на дуршлаг.

Порежьте очень мелко лук, чеснок и пережарьте на растительном масле до золотистого цвета.

Порежьте анчоусы на маленькие кусочки.

Выложите спагетти в салатницу, залейте жареный лук с чесноком, анчоусы, отмоченный и мелко порезанный чернослив.

Остудите.

Порежьте тонкой соломкой салями, а сыр – маленькими кубиками. Размешайте салат сразу перед подачей к столу, посолите, поперчите по вкусу и посыпьте зеленью.

Салат «Карусель» (мясной)

Требуется: *200 г ПАСТИНИ в виде звездочек или цветочков, 2 средней величины малосольных огурца, 2 свежих помидора, 1 маленькая луковица, 200 г белого мяса отварной курицы, соль по вкусу, майонез и зелень.*

Способ приготовления. Отварите в соленой воде ПАСТИНИ, откиньте на дуршлаг и промойте. Кусочки курицы мелко порежьте и перемешайте с макаронами. Измельчите и поочередно добавьте малосольные огурцы, свежие помидоры, луковицу.

Заправьте салат майонезом и зеленью, попробуйте на соль, если потребуется – подсолите.

Салат «Бархатный сезон»

Требуется: *200 г макарон в виде ракушек КОНКИГЛЬЕ РИГАТЕ, 150 г мяса кальмара, 2 небольших свежих огурца, майонез, 1 маленькая луковица, зелень петрушки, листья салата, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Два кальмара средней величины отварите в соленой воде и оставьте в бульоне остывать, чтобы мясо было сочным.

Отварите макароны, откиньте на дуршлаг и добавьте маленький кусочек масла.

Измельчите кальмары и перемешайте с макаронами. Лук порежьте очень-очень мелко и добавьте в эту смесь. Также мелко порежьте свежие огурцы и зелень. Соедините все ингредиенты и добавьте майонез.

Теперь попробуйте салат на соль и, если это необходимо, посолите. Выложите салат в салатник и подавайте на стол.

Холодная закуска «Грибная полянка»

Требуется: *10 яиц, 2 желтых и 2–3 не крупных красных яблока, 100 г ПАСТИНИ в виде звездочек, 2 головки чеснока, майонез, соль по вкусу, зелень для украшения.*

Способ приготовления. Сварите 10 яиц вкрутую и остудите под холодной проточной водой. Отварите ПАСТИНИ (звездочки), откиньте на дуршлаг и добавьте маленький кусочек масла.

Яйца освободите от скорлупы очень осторожно, чтобы не испортить форму и также осторожно срежьте с тупого конца поменьше, а с острого конца побольше белка так, чтобы можно было вынуть желток.

Теперь приготовьте начинку для яиц. Разомните все желтки в чашке, перемешайте с ПАСТИНИ, выдавите чеснок и добавьте майонез. Попробуйте на соль. Если надо, то посолите. Можно мелко покрошить в начинку зелени петрушку.

Осторожно начините яйца фаршем и расставьте на блюдо «грибные ножки». Вырежьте из желтых и красных яблок шляпки для грибов и накройте ими «грибные ножки». На красных шляпках можно наделать с помощью спички и майонеза белые точки, получатся мухоморы. Между «грибками» разложите зелень в виде травки. И так и подавайте на стол.

Корзиночки

Требуется: *6 крупных спелых круглых помидоров, ПАСТИНИ любой формы, 2–3 ст. л. консервированного зеленого горошка, 2–3 ложки консервированной кукурузы, несколько крабовых палочек, 1 маленькая луковица, майонез, зелень для украшения.*

Способ приготовления. Приготовьте корзиночки из помидоров.

Срежьте крышечку с той стороны, где плод соприкасается со стебельком, сделайте надрезы по кругу и по мякоти ножом. А теперь чайной ложечкой осторожно выньте мякоть, образовав полую корзиночку.

Отварите ПАСТИНИ, откиньте на дуршлаг, добавив маленький кусочек масла. Измельчите крабовые палочки и перемешайте с ПАСТИНИ. Добавьте туда кукурузу, горошек и измельченную луковицу. Все хорошенько перемешайте, заправьте майонезом.

Уложите фарш в корзиночки и посыпьте сверху зеленью.

Подавайте на блюде.

Горячая закуска «Корзиночки»

Требуется: *150 г ПАСТИНИ любой формы, 150 г нежирного мясного фарша, 1 маленькая луковица, 1 большая головка чеснока, 5–6 крупных круглых спелых помидоров, майонез, зелень, 150 г сыра, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Приготовьте из помидоров корзиночки точно так же, как мы описывали в предыдущем рецепте.

Отварите ПАСТИНИ до полуготовности, откиньте на дуршлаг и добавьте маленький кусочек масла.

Возьмите глубокую сковороду и на масле поджарьте измельченную луковицу, потом добавьте туда мясной фарш, прежде подсолив его, затем ПАСТИНИ и еще раз пережарьте, но не сильно. Снимите с огня и перемешайте с майонезом.

Разложите фарш в корзиночки, посыпьте измельченной зеленью, а сверху еще и тертым сыром. Теперь поставьте в духовку и на очень медленном огне запекайте примерно 20 минут, чтобы расплавился сыр.

Запеканка «Кольцо»

Требуется: *300 г обыкновенных и 100 г окрашенных макаронных изделий любой формы, но не мелких, 300 г свежей капусты, 1 баклажан, 350 г мясного фарша, 1 луковица, 100 г животного жира, 200 г сыра, 1 сладкий перец, 1 большой помидор, зелень, сметана, соль по вкусу, специи.*

Способ приготовления. Отварите обыкновенные и окрашенные макаронные изделия в разных кастрюлях в подсоленной воде.

Лучше, если они будут отличаться не только по цвету, но и по форме. Откиньте их на дуршлаг, чтобы вода стекла, добавив по кусочку масла.

В глубокой сковороде на половине жира поставьте тушить

овощи: мелкой соломкой нарезанную капусту, измельченные баклажаны, сладкий перец, 1 луковицу и помидор. На дно сковороды налейте чуть-чуть воды, чтобы прикрыть его, положите овощи, накройте крышкой и тушите до полуготовности на медленном огне. Когда закипит, можете посолить и поперчить молотым перцем и добавить 2–3 ложки сметаны.

На другой сковороде на оставшейся части жира поджарьте луковицу и положите туда фарш, сначала посолив его. Жарьте фарш до полуготовности.

Возьмите прогретый противень и уложите на него: в центр – немного овощной смеси, вокруг нее – кольцом окрашенные макаронные изделия, вокруг них – оставшуюся овощную смесь, затем – кольцо из фарша и по внешнему кругу обыкновенные неокрашенные макаронные изделия. Все это слегка полейте сливками и посыпьте тертым сыром, перемешанным с зеленью.

Теперь поставьте в прогретую духовку на слабый огонь и тушите около 15 минут. На стол подайте на том же блюде или противне, на котором запекали.

Суп цветной с кусочками свинины

Требуется: *150 г ПАСТИНИ в виде цветочков, 2 молодые морковки, 300 г свинины с тонкой жировой прослойкой, 2–3 картофелины, зелень лука, петрушки, молотый перец, сметана для любителей.*

Способ приготовления. Сварите бульон с куском свинины. Мясо выньте, порежьте на порционные кусочки. Бульон процедите через дуршлаг, покрытый марлей. Опустите в него кусочки мяса, поставьте снова на огонь и посолите по вкусу.

Очистите картофель, нарежьте кубиками и бросьте в кипящий бульон. Молодую морковку почистите или просто хорошенько промойте. Нарежьте ее колесиками, толщиной примерно в 5 мм.

А затем из каждого колесика с помощью ножа вырежьте цветочек. Положите морковку в суп.

Когда покипит 10–15 минут, можете положить в суп ПАСТИНИ в виде цветочков. Тут же порежьте мелко зелень лука и петрушки. Через 10–15 минут после того, как ПАСТИНИ покипят, бросьте 1 лавровый листочек и зелень. Через минуту суп готов.

Подавайте отдельно к супу сливки для тех, кто любит.

Раздел IV
Котлету мне! Котлету!

Дистрофики стоят в столовой у раздаточного окошка и о чем-то совещаются. «Что случилось? – спрашивает у них повар. – Вам что, котлеты не нравятся?» «Да котлеты-то хорошие, но вот эти трубы, которые Вы все время подаете вместе с ними…»

«Дворянское гнездо»

Требуется: *500 г спагетти, 50 г сливочного масла.*

Для фарша: 500 г мяса (мякоти), 100 г сухого белого хлеба, панировочные сухари, животный жир, 1 яйцо, соль и перец по вкусу, 1 луковица, 1–2 зубчика чеснока по желанию.

Способ приготовления. Мясо пропустите через мясорубку, туда же отправьте луковицу и чеснок. Размочите в молоке или в воде белую булку и перемешайте с фаршем. Всю эту массу еще раз пропустите через мясорубку и добавьте соль и перец.

Перед тем, как в фарш добавить яйца, хорошенько взбейте их до пенного состояния. Когда Вы соедините все компоненты, хорошенько отбейте фарш. От этого котлеты станут нежнее и пышнее.

Теперь можете лепить котлеты. Делайте это лучше мокрыми руками, чтобы фарш не прилипал к пальцам. Сформируйте котлетки, запанируйте их в сухарях или в муке и обжарьте на сковороде в раскаленном жире. Не зажаривайте их слишком сильно, только до образования румяной корочки, они дойдут в духовке. Складывайте котлеты горкой в центре блюда, на котором будете разогревать их в духовке, а потом подавайте к столу.

Отварите спагетти в 5 литрах подсоленной воды с добавлением 1 ч. л. растительного масла. Откиньте их на дуршлаг, чтобы стекла вода.

Уложите спагетти на то же блюдо, где лежат котлеты.

Сформируйте их вокруг так, чтобы получилось «гнездо». Теперь ставьте в прогретую духовку на 10–15 минут.

При подаче на стол можно полейте «гнездо» белым соусом и посыпьте зеленью.

Соус приготовьте следующим образом: растопите в глубокой сковороде 2 ч. л. сливочного масла, всыпьте, помешивая, 1 ч. л. пшеничной муки и прожарьте 5–7 минут. Беспрерывно помешивая, добавьте немного бульона, а затем – и остальной.

Поварите еще около 5 минут. В готовый соус добавьте по вкусу соль и лимонный сок.

Закуска «Кукуйская слобода»

Требуется: *400 г полукопченой колбасы, 200 г спагетти или длинных макарон МАККЕРОНИ, 2 кисло-сладких яблока, 50 г сливочного масла или маргарина, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Отварите спагетти или длинные макароны в подсоленной воде с добавлением 1 ч. л. растительного масла. Откиньте на дуршлаг, чтобы вода стекла.

Нарежьте колбасу кружочками и поджарьте на масле или маргарине. В этом же масле после колбасы обжарьте яблоки.

Для этого очистите их от кожицы и разрежьте на дольки, убирая сердцевину.

Смешайте в сковороде жареные яблоки с вермишелью и выложите на подогретое блюдо, а сверху положите кружочки колбасы.

Подавайте с салатом из свежих овощей.

«Перегруженная лодка»

Требуется: *500 г мелких макарон ПАСТИНИ в виде звездочек, 500 г мясного фарша (в равных количествах говядины и свинины), 3 яйца, 1 соленый огурец, 200 г плавленого сыра, зелень петрушки, соль, черный перец по вкусу.*

Способ приготовления. Отварите 500 г ПАСТИНИ в подсоленной воде до готовности с добавлением 1 ч. л. оливкового масла и откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода. Смастерите из толстой фольги что-то наподобие лодки. Выложите дно и борта лодки ПАСТИНИ.

Теперь приготовьте «груз». Измельчите луковицу и смешайте с фаршем, посолите по вкусу. Соедините оставшиеся ПАСТИНИ с этим фаршем, добавьте туда половину тертого плавленого сыра, 1 взбитое сырое яйцо и специи.

Половину полученной таким образом смеси уложите в лодку, а на нее положите сваренные вкрутую и разрезанные пополам яйца. Накройте яйца второй половинкой фарша. Таким образом «борта» «лодки» поднимутся. Она станет переполненной.

Посыпьте сверху груз оставшимся тертым сыром и зеленью.

Теперь можно поставить «лодку» в духовку. Запекайте ее при умеренном огне не менее 45 минут.

Готовое блюдо порежьте на ломтики, осторожно освобождая от фольги. Подавайте на порционных тарелочках, поливая белым соусом, способ приготовления которого мы уже описывали раньше.

Отбивные в панировке из арахиса к спагетти

Требуется: *200 г арахиса, 2 яйца, зелень петрушки, мясная мякоть на 4 порции отбивных, молотый перец, 100 г муки, растительное масло, 400 г спагетти, 50 г животного жира, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Разрежьте мясо для отбивных на 4 порции и хорошенько отбейте. Если мясо не очень мягкое, то положите его в молоко на 30 минут, оно станет нежным.

Орехи порубите на мелкие кусочки. Яйца тщательно взбейте и перемешайте с зеленью. Отбивные посолите, поперчите и обваляйте поочередно в муке, яйцах и в орехах. Раскалите на сковороде животный жир и на нем обжаривайте отбивные по 3 минуты с каждой стороны.

Отварите спагетти по всем правилам, откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода и добавьте сливочное масло.

Подавайте спагетти с отбивными на порционных тарелочках, посыпая зеленью. Отдельно подайте острый кетчуп или белый соус.

Печень сочная в горшочках со спагетти

Требуется: *500 г печени, 2 луковицы, 5 ст. л. жира, 1,5 ст. мясного бульона, 2 ст. л. томатного пюре, соль по вкусу, зелень укропа, 500 г спагетти.*

Способ приготовления. Очистите печень от пленок и порежьте на порционные кусочки, размером 1,5 см. Разогрейте жир и обжарьте печень, но не солите, иначе она не будет мягкой.

Лук также спассеруйте на жире до золотистого цвета на другой сковороде, добавьте томатное пюре и прокипятите.

Поставьте на огонь 5 литров воды, посолите, положите кусочек масла и бросьте в кипящую воду на 3 минуты спагетти. Они должны посидеть в воде только для того, чтобы стали мягкими.

Так они легко поместятся в горшочек и не поломаются.

Сложите продукты в горшочки в следующей последовательности: печень, спагетти, лук. Посолите по вкусу, залейте бульоном и поставьте тушить. Чтобы блюдо получилось сочным, обязательно накройте горшочки крышками. Тушите в духовке около 20 минут.

Подавайте в горшочках, посыпав зеленью укропа.

Пробуйте, фантазируйте и наслаждайтесь замечательным результатом своего творчества и итальянской изобретательности!

Почки, печенка, мозги

Плохо, если про Вас говорят – «Ни рыба, ни мясо». Зато как же здорово, если этим самым промежуточным чем-то Вас угощают… Только настоящий гурман может по достоинству оценить нежность и изысканность так называемых субпродуктов.

Мозги, печенка, почки – попробуйте сами, это действительно райское наслаждение!

Раздел I
Почки

Вы из всего многообразия блюд предпочитаете блюда из почек?

Тогда нам с Вами будет интересно общаться, ведь данный раздел посвящен именно этому божественному продукту. Вы готовы отправиться с нами в путешествие по волшебной стране

Кулинарии? Ну что ж, тогда захватите с собой все свое умение и талант и попробуйте приготовить те прекрасные блюда, которые мы предлагаем Вам приготовить. Вам, кроме некоторого таланта, понадобится еще и определенное терпение, ведь очень многие рецепты достаточно трудоемкие и потребуют от Вас упорства.

Давайте начнем традиционно – с холодных блюд, а именно – с салатов.

«Звезда востока»

Требуется: *200 г телячьих почек, 1 луковица среднего размера, 3–4 шт. картофеля, 3 шт. маринованных огурцов, свекла, соль и перец по вкусу, 30 г жира для жарения, майонез.*

Способ приготовления. Вымойте телячьи почки, положите на раскаленную сковороду жир и растопите его. Обжарьте почки до появления золотистой корочки, затем накройте сковороду крышкой и пусть почки тушатся до готовности. А в это время приготовьте остальные продукты. Сварите картофель в подсоленной воде до готовности, затем отложите его, чтобы он остыл, после этого порежьте мелкими кубиками. Лук нашинкуйте крупными кольцами и потом замочите его в слабом растворе уксуса, чтобы он перестал горчить и приобрел приятный кисловатый вкус.

Отварите свеклу в соленой воде, чтобы она стала мягкой. И после этого порежьте ее так же мелко, как и картофель, смешайте свеклу с ним и добавьте мелко порезанные маринованные огурцы, отложите на двадцать минут, чтобы смесь пропиталась

собственным соком. Затем все полученные компоненты перемешайте в одной большой чашке, посолите и заправьте майонезом. Чтобы салат стал поистине необыкновенным по вкусу, поставьте его в холодное место на два-три часа. Этот салат можно употреблять как самостоятельное блюдо, а можно и как прекрасное дополнение к горячим и холодным закускам.

«Черноморочка»

Требуется: *300 г телячьих почек, 3–4 картофелины, 1 небольшой кочан капусты, 2 яблока, 1 гранат, 2 апельсина, 30 г жира для жарения, соль, майонез по вкусу.*

Способ приготовления. Сварите телячьи почки в подсоленной воде и после того, как они сварятся, откиньте их на дуршлаг, чтобы стекла вода. В это время сварите картофель. Вы все делаете отлично, продолжайте в том же духе! Теперь мелко нашинкуйте капусту и тщательно помните ее с солью и оставьте на полчаса, чтобы она дала сок. Затем добавьте к этой смеси порезанный кубиками картофель и зернышки граната, перемешайте.

Готовые почки порежьте небольшими кусочками и обжарьте их на жире до появления золотистой корочки. А теперь добавьте к приготовленной уже капусте и перемешайте. Наступило самое время заняться фруктами – их очистите от кожуры, порежьте небольшими дольками и также положите в салат. Посолите, поперчите, заправьте майонезом и сразу подавайте к столу.

Надеемся, что Вы получите незабываемое удовольствие от его употребления.

Салаты – это, конечно, замечательно, но каждому человеку необходим обед, давайте попробуем приготовить рассольник из говяжьих почек.

«Остров Святой Елены»

Требуется: *400 г говяжьих почек, 5 картофелин, 2 крупных соленых огурца, 2 луковицы, 1 морковь, 20 г растительного масла, соль, зелень сельдерея и базилика.*

Способ приготовления. Почки вымойте, разделайте, снимите с них жир и поставьте на огонь. После того как вода вскипит, слейте ее и залейте новой, предварительно еще раз сполоснув почки. Варите до тех пор, пока они не станут мягкими. В это время обжарьте мелко нашинкованную морковь, лук на

растительном масле и сложите их в отдельную кастрюлю, залейте мясным бульоном и поставьте на огонь. Минут через 15 положите туда порезанный соломкой картофель и соленые огурцы, отварите все это вместе. Можете за несколько минут до готовности влить в воду немного рассола, чтобы бульон стал поострее. К столу рассольник подавайте с мелко нарезанной зеленью и положите в тарелку почки, смешанные со сметаной.

«Суп узника»

Требуется: *400 г куриных почек, 2 картофелины среднего размера, 2 шт. моркови, 3 яйца, 70 г вермишели, 1 болгарский перец, 0,5 лимона, 2 ст. л. топленого масла, 1 луковица, соль, лавровый лист, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Обработайте куриные почки, отварите их в воде, один раз поменяв воду, как только она вскипит. В это время, пока варятся почки, взбейте вместе с мукой яйца и поджарьте их на сковороде на топленом масле. Как только почки сварятся, выньте их из кастрюли и порежьте на мелкие кусочки, чтобы потом подавать к столу. В кипящий бульон положите порезанную соломкой морковь, болгарский перец, лук и порезанный брусками картофель. Через 7 минут добавьте вермишель и оставьте все вариться до готовности. За несколько минут перед тем, как выключить, выжмите из половинки лимона сок, посолите, поперчите и положите лавровый лист.

Перед подачей к столу положите в тарелку несколько кусочков почек, можете посыпать зеленью петрушки или укропа и заправьте сметаной.

Чем можно побаловать своих домашних в воскресный день? Если у Вас в холодильнике лежат почки, то попробуйте приготовить фаршированные помидоры.

«Помидорчики любимые»

Требуется: *10 помидоров одинаковой величины, 1 ст. риса, 300 г почек, 1 луковица, 1 яйцо, немного зелени укропа или петрушки, 100 г сметаны, 25 г жира для жарения, соль, перец.*

Способ приготовления. Приготовьте почки для фарша – промойте их, мелко порежьте и поджарьте на сковороде.

Постепенно добавляйте мелко нарезанный лук, так тушите почки до готовности. Только не забывайте подливать воду, если это будет необходимо. Рис варите отдельно до готовности в

соленой воде, после этого промойте холодной водой, чтобы он не слипался. Когда почки немного подрумянятся, пропустите их вместе с луком через мясорубку и смешайте с вареным рисом, яйцом, солью и перцем.

А теперь займитесь помидорами – срежьте верхушки и выньте из них сердцевину, только не выбрасывайте верхушки. Затем наполните фаршем, смешанным с мякотью, помидоры и сверху накройте верхушечками, которые Вы оставили. Смажьте противень каким-нибудь жиром и уложите на него помидоры, поставьте в духовку и выпекайте около 15 минут. Посыпьте зеленью петрушки и подавайте к столу. Лучше всего, если помидоры остынут немного и станут теплыми, так Вы сможете ощутить их приятный и необычный вкус.

А на второе можете приготовить солянку из почек.

«Барон Мюнхгаузен»

Требуется: *400 г почек, 7–8 картофелин, 3 луковицы, 1 помидор или 2 ст. л. томатной пасты, 3 соленых огурца, 1 морковь, 150 г сметаны или сливок, 50 г растительного масла, соль, перец, лавровый лист.*

Способ приготовления. Сварите почки в небольшом количестве воды. В отдельной жаровне на растительном масле поджарьте картофель вместе с луком и морковью. Через 7-10 минут положите в жаровню протертый на терке или мясорубке томат или томатную пасту. Вылейте в сковороду бульон вместе с почками, добавьте очищенные от кожуры и порезанные соломкой огурцы и так тушите до готовности. Затем положите в солянку лавровый лист, перец и посолите по вкусу. Перед самой подачей к столу положите в тарелку сметаны или сливок, от них вкус этого блюда станет более нежным.

А может быть, Вам больше по душе будут голубцы с начинкой из телячьих почек? Ну, тогда попробуйте их приготовить.

«Голубиная охота»

Требуется: *500 г телячьих почек, 1 большой кочан капусты, 3 луковицы, 3 ст. л. риса, 40 г растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, соль, перец, майонез.*

Способ приготовления. Отварите почки, пропустите их через мясорубку и отложите на 20 минут. В это время приготовьте остальные ингредиенты для начинки. Обжарьте на растительном

масле репчатый лук, коренья моркови и томатную пасту. После того, как они будут наполовину готовы, всыпьте туда промытый рис, налейте немного бульона и тушите до готовности.

Возьмите кочан капусты, вырежьте из кочерыжку. Листья отделите друг от друга и залейте кипятком на несколько минут. Затем выньте их из воды и положите в дуршлаг, чтобы вода немного стекла и капустные листья обсохли. Возьмите один лист и уложите на него начинку – почки, перемешанные с поджаренным луком, морковью и остальными продуктами, заверните и снова обжарьте на растительном масле. Подавать к столу лучше в горячем виде, посыпанными сверху зеленью петрушки и укропа, политыми майонезом.

А теперь попробуйте приготовить мясное блюдо – отличное дополнение к любому гарниру из овощей или картофеля.

«Робин Бобин»

Требуется: *500 г говяжьих почек, 1 крупная луковица, 2 небольшие моркови, 30 г жира для жарения, соль, перец, лавровый лист.*

Способ приготовления. Очистите почки от жира, помойте их в проточной воде и мелко порежьте. Возьмите глубокую сковороду и уложите чистые говяжьи почки в нее ровным слоем, посыпьте их нарезанным кольцами репчатым луком, посолите и поперчите, налейте в сковороду немного горячей кипяченой воды.

Поставьте в духовку на 10 минут, через это время выньте форму, перемешайте все содержимое и опять поставьте в духовку. Оставьте там мясо на 7–8 минут и после этого выньте его оттуда окончательно. Постарайтесь сразу же подать почки к столу, чтобы они не успели остыть, иначе весь вкус у блюда безвозвратно исчезнет. А в качестве гарнира мы бы посоветовали Вам приготовить тушеную капусту, благодаря ей Вы по-настоящему сможете оценить вкус этого блюда.

Вы являетесь настоящим поклонником грибных блюд? Ну что ж, Вам мы тоже кое-что можем предложить.

«Боровичок»

Требуется: *300 г свиных почек, 200 г маринованных или вареных грибов, 2 некрупные луковицы, 4 ст. л. маргарина, 3 ст. л. муки, 1,5 ст. мясного бульона, 0,5 ст. сметаны, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Возьмите свиные почки, промойте их и разрежьте пополам, отмочите и сварите в трех литрах подсоленной воды. Как только почки будут готовы, а это вы сможете определить по тому, что они стали мягкими, выньте их из воды и положите в дуршлаг, чтобы вода немного стекла.

После этого растопите маргарин на сковороде и поджарьте на нем почки до появления приятной золотистой корочки, добавьте нарезанный репчатый лук и так тушите несколько минут. Затем добавьте муку, тщательно перемешайте и продолжайте жарить. В конце положите порезанный кубиками и очищенный от кожуры соленый огурец и взбитую сметану. Не забудьте посолить и поперчить, если у Вас будет возможность, то посыпьте готовые почки зеленью.

Если Вы пригласили гостей и хотите удивить их чем-то необычным, то попробуйте преподнести им такой сюрприз.

«Королевский прием»

Требуется: *700 г любых почек, 4 картофелины, 2 соленых огурца, 1 крупная репа, 2 моркови, 1,5 ст. сметаны, 2 ст. л. томатной пасты, 2 лавровых листа, 3–4 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Вымойте почки, не имеет значения, какие Вы выберите для этого блюда – говяжьи, бараньи или свиные. Очистите, промойте и вымочите в течение нескольких часов, регулярно меняя воду. Затем залейте почки холодной водой и доведите до кипения, слейте после этого воду и повторите это еще три раза. Налейте последний раз воды в кастрюлю и варите почки уже в течение полутора часов. В это время обжарьте на растительном масле картофель и морковь, порезанные кубиками, до полуготовности. Как сварятся почки, порежьте их соломкой и тоже обжарьте на масле до появления золотистой корочки. Репу порежьте кубиками и положите в общую сковороду, залейте сметаной и тушите так минут 10. За 5 минут до готовности выложите томатную пасту, смешанную с измельченным чесноком, посыпьте солью, перцем и положите лавровый лист. Если у Вас найдется зелень лука или петрушки, посыпьте ею блюдо перед подачей к столу. Лучше его употреблять в горячем виде.

«Вьетнамская красавица»

Требуется: *500 г свиных почек, 100 г риса, 1 луковица, 300 г маринованных грибов, 3 зубчика чеснока, 0,5 л мясного бульона или воды, 30 г растительного масла, 4 ст. л. маргарина, соль, перец по вкусу, укроп.*

Способ приготовления. Отмочите почки в воде, несколько раз ее меняя, вымойте и отварите в соленой воде. Когда почки будут готовы, разрежьте их пополам, а их, в свою очередь, еще на несколько долек. Растопите маргарин в сковороде и обжарьте в нем сваренные почки. Возьмите крупную сковороду и вылейте в нее растительное масло, подрумяньте на нем мелко нашинкованный репчатый лук и пропущенный через специальную чесночницу чеснок. Через несколько минут добавьте туда тщательно промытый, но высушенный рис и жарьте его до тех пор, пока он не станет почти прозрачным. После этого можете добавить мясной бульон, в котором варились почки, и так варите рис около 15 минут. За несколько минут до готовности выложите в кастрюлю обжаренные свиные почки и маринованные грибы, пусть все немного прогреется. Подавайте к столу вместе с овощными блюдами и салатами.

Если Вы не можете решить, что можно приготовить в холодный зимний день, то мы предлагаем Вам приготовить вот какое блюдо.

«Дед Мороз»

Требуется: *0,5 кг говяжьих почек, 3–4 шт. картофеля, 1 луковица среднего размера, 2 соленых огурца, 2 моркови, корень петрушки, 3 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. л. маргарина, соль и перец по вкусу, зелень сельдерея и укропа, лавровый лист.*

Способ приготовления. Очистите почки, вымочите их в воде, при этом не забудьте несколько раз поменять воду, и вскипятите их один раз. После этого слейте воду и заново промойте их, еще раз залейте водой и теперь уже варите до готовности. В это время картофель порежьте тонкой соломкой и поджарьте его на растопленном маргарине, спустя несколько минут добавьте нашинкованные морковь и лук. Отдельно смешайте томатную пасту, муку, измельченный чеснок и постарайтесь все это взбить, затем добавьте эту массу к картофелю и так все тушите около пяти минут на слабом огне. Затем выложите в кастрюлю подрумяненные почки и нарезанные дольками огурцы, продолжайте тушить до готовности. За несколько минут до того, как выключить огонь, посолите и поперчите блюдо, положите

лавровый лист, и через две минуты выключайте огонь. Порежьте сельдерей и укроп и посыпьте ими блюдо, так подавайте к столу.

«Солнышко»

Требуется: *300 г свиных почек, 0,5 ст. красного вина, 1,5 ст. бульона, 1 лимон, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Вымочите почки, меняя несколько раз воду и поставьте на огонь, при этом тщательно снимайте образующуюся накипь. А теперь приготовьте соус: растопите в сковороде растительное масло и всыпьте в него муку, смешанную с бульоном, добавьте вино и выжатый из лимона сок. Кроме этого, положите в соус несколько долек лимона и немного подогрейте. Затем выключите огонь и поставьте соус в холодное место, чтобы он немного остыл.

Как только почки будут готовы, дайте им остыть и затем положите в отдельное блюдо и залейте соусом. В таком виде подавайте к столу.

Вы любите выпекать разные мучные изделия? «Ну конечно, что за вопрос!» – ответите Вы не задумываясь. Ну тогда мы предлагаем Вам попробовать приготовить расстегаи – вытянутые по форме пироги с открытой серединой и с защипанными краями – с начинкой из говяжьих почек. Ну что, вы готовы? Тогда приступайте.

«У любимой бабушки»

Требуется: *500 г муки, 20 г дрожжей, 100 г сливочного масла или маргарина, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. воды или молока, яйцо, сахар и соль по вкусу. Для начинки: 500 г говяжьих почек, 1 луковица, 2 яйца, сваренных вкрутую, петрушка, зеленый лук, соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления. Дрожжи разведите в теплом молоке или воде, добавьте 1 ст. л. сахара и поставьте куда-нибудь в теплое место, чтобы дрожжи разошлись. Оставшееся молоко разогрейте на небольшом огне и положите в него сливочное масло, подождите немного, пока оно растопится. Отдельно взбейте яйца с солью и добавьте эту смесь и дрожжи к теплому молоку.

В большой миске или чашке просейте муку, чтобы удалить из нее всякие примеси и ввести воздух, так тесту подниматься будет

легче. Сделайте в ней небольшое углубление и вылейте туда приготовленную смесь, замесите тесто и поставьте его на 2–2,5 часа в теплое место, чтобы оно поднялось. Только начинайте выпекать сразу, как только оно поднимется, иначе тесто в ваших расстегаях будет кислым и невкусным. Теперь выложите его на стол, предварительно посыпанный мукой и разделите на небольшие шарики, оставьте их на десять минут.

После этого раскатывайте их скалкой, положите в них начинку, защипите края, не забудьте оставить небольшую дырочку.

А начинку приготовьте следующим образом: сырые почки пропустите через мясорубку и обжарьте на растительном масле, еще раз пропустите через мясорубку. Добавьте в почки поджаренный лук, мелко порезанную зелень и яйца, сваренные вкрутую, соль. Если Вы предпочитаете отварные почки, то налейте в начинку 0,5 ст. бульона, так они будут вкуснее и сочнее. После того как Вы слепите расстегай из теста, положите сверху небольшую дольку отварного яйца и так выпекайте в разогретой духовке 20–25 минут.

Раздел II
Блюда из печени

«Порадуем маму»

Для приготовления этого блюда Вам не нужно обладать талантом повара. Приложите чуточку терпения, и все у Вас получится.

Вы сможете накормить усталых и голодных родителей.

Требуется: *2 л костного бульона, 300 г печени, 6 картофелин, 2 луковицы, 1 ст. л. муки, соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления. Нарежьте печень небольшими дольками, обваляйте их в муке и слегка обжарьте. Доведите бульон до кипения, положите в него нарезанный картофель. При повторном кипении заправьте бульон нашинкованным луком, опустите в него обжаренную печень, посолите, поперчите, а также приправьте суп всевозможной зеленью.

Печень «Пикантная»

Требуется: *800 г телячьей печени, 70 г сливочного масла, сок лимона, панировочные сухари, растительное масло, соль.*

Способ приготовления. Порежьте печень на тонкие ломтики (примерно полсантиметра толщиной), обваляйте в панировочных сухарях. Растопите на сковороде сливочное масло и добавьте 3 ч. л. растительного масла. В хорошо разогретое масло уложите ломтики печени. Жарьте на большом огне, переворачивая печень каждые 10 секунд. Солите, когда мясо будет готово.

Пожаренные ломти выложите на широкое блюдо и сбрызните соком лимона.

«Летняя мозаика»

Требуется: *3 свежих огурца, 5 помидоров, 2 болгарских перца, 400 г печени, 1 ст. мясного бульона.*

Способ приготовления. Порежьте печень на порционные куски, обжарьте на сильном огне, но не солите. Доведите бульон до кипения, добавьте в него порезанные огурцы, помидоры, перчик. Затем минут через 7 запустите печенку. Минут за 10 перед подачей к столу посолите и поперчите, а также заправьте укропом и петрушкой.

Это кушанье отличается малокалорийным составом.

«Гремучие помидорки»

Требуется: *400 г печени, 8-10 бурых помидоров, 150 г сыра, 3 зубчика чеснока, 1 банка майонеза.*

Способ приготовления. Отварите печенку в молоке в течение 10 минут. Затем проверните ее через мясорубку. Натрите сыр и чеснок на мелкой терке. Затем смешайте печень, сыр и чеснок, заправьте все майонезом. Аккуратно удалите сердцевину из помидора и наложите в него полученную массу.

Печень «Семейная»

Требуется: *600 г говяжьей печени, 3 луковицы, 2 моркови, 1 ст. л. муки, 0,5 ст. сметаны.*

Способ приготовления. Печень вымочите в воде в течение 1 часа. Обжарьте в растительном масле нарезанные морковь и лук. Порезанную на кусочки печень выложите на сковороду с обжаренными луком и морковью, заправьте все мукой и сметаной. Тушите на медленном огне в течение 40 минут. Если Вы боитесь лишних калорий и отказ от ужина вошел у Вас в

привычку, то этим блюдом Вы сможете насладиться в полной мере.

«Лесная сказка»

Для приготовления этого блюда Вам понадобятся грибы и глиняные горшочки.

Требуется: *400 г печени, 200 г сухих грибов, 150 г сливочного масла, 150 г сметаны, 7 картофелин, 2–3 луковицы, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Нарежьте печень небольшими кусочками и обжарьте в кипящем масле. Сухие грибы замочите на несколько часов в холодной воде. Затем сварите их, но не солите.

Сваренные грибы нарежьте соломкой и обжарьте в кипящем масле, куда добавьте нарезанный кольцами лук. Если у Вас нет сухих грибов, то возможен другой вариант. Законсервированные грибы в собственном соку откиньте на дуршлаг и обжарьте в кипящем масле. Затем нарезанный кубиками картофель обжарьте на масле. После того как все компоненты Вы обжарите, сложите их в горшочек: сначала картофель, потом грибы, затем лук. Залейте все сметаной и тушите 40 минут.

«Привет из Ирландии»

Требуется: *500 г говяжьей печени, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, перец-горошек. Для соуса: 1 ст. л. маргарина, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. сметаны, 2 маринованных огурца, зелень укропа, отвар.*

Способ приготовления. Отварите коренья и приправы в 1 л воды в течение 10 минут. Затем в этом отваре варите печень до полуготовности. После этого разрежьте печень на кусочки. А из полученного бульона приготовьте сметанный соус. Для этого муку слега обжарьте на маргарине и добавьте туда сметаны.

Полученную смесь смешайте с отваром, добавьте нарезанные кубиками огурцы, а потом печень. Тушите все в течение 10–15 минут. В готовое блюдо добавьте мелко нарезанный укроп.

«Приглашение на ужин»

Для приготовления этого изысканного блюда Вам понадобятся глиняные горшочки. Именно они придадут незабываемый вкус и аромат этому кушанью.

Требуется: *700 г печени, 15 картофелин, 1,5 ст. мясного бульона, 3 луковицы, 7 ст. л. жира, 3 ст. л. томата-пюре, соль и зелень укропа по вкусу.*

Способ приготовления. Нарежьте печень небольшими кубиками и обжарьте в жире, но только не солите. Нарезанный кубиками картофель обжарьте, но только отдельно от печени. Мелко порубленный лук спассеруйте на жире с добавлением томатной пасты. После этого сложите все продукты в горшочек, но обязательно в определенном порядке: сначала печень, затем картофель, а потом уже лук. Полученную слоеную массу залейте мясным бульоном и поставьте тушить. Чтобы кушанье не было суховатым, закройте горшочки крышками. Обратите внимание на то, чтобы температура в духовке была 200–250 градусов.

Перед подачей к столу (обязательно в горшочках) посыпьте кушанье зеленью укропа. Ваши гости будут приятно удивлены неожиданным вкусом этого блюда.

«Праздничная закуска»

Требуется: *400 г говяжьей печени, 7 яиц, 2 луковицы, майонез.*

Способ приготовления. Отварите печенку в молоке (15–20 минут). Сварите яйца вкрутую. Отваренную печенку порежьте соломкой. Отделите белок от желтка, белок порежьте мелко.

Заранее крупно порежьте лук и вымачивайте его в течение 2-х часов в уксусе (1 ч. л. уксуса на 1 ст. воды). Затем смешайте все компоненты и заправьте майонезом. Сверху посыпьте тертым желтком.

«Ганжорики»

Пусть Вас не пугает это смешное название. Отведайте нежные оладушки из печени, они наверняка придутся Вам по вкусу.

Требуется: *500 г говяжьей печени, 3 ст. л. муки, 2 яйца, соль по вкусу, растительный жир.*

Способ приготовления. Прокрутите печень на мясорубке.

Разбейте яйца, посолите, добавьте муки и все перемешайте. На разогретую сковороду выложите растительное сало. Когда оно разогреется, ложкой выкладывайте на сковороду печеночный фарш. Так как фарш достаточно жидкий, то у Вас должны получиться оладушки. Жарьте их на среднем огне до появления золотистой корочки. Подавайте к гарниру (картофель, паста, рис, гречка).

«Печеночная вкуснятина»

Требуется: *500 г говяжьей печени, 2 моркови, 3 луковицы, 2 ст. л. подсолнечного масла.*

Способ приготовления. В течение 10 минут отваривайте печень в молоке. Затем прокрутите ее на мясорубке. Мелко порежьте лук и натрите морковь на крупной терке. Обжарьте лук и морковь в подсолнечном масле до золотистого цвета.

Пассерованную массу добавьте в печень и прокрутите все на мясорубке. Полученный паштет разложите по формам. Это блюдо порадует Ваших привереД-детей.

«Фруктовый сюрприз»

Требуется: *600 г печени, 3 луковицы, 3 яблока, 3 апельсина или мандарина, 4 ст. л. сметаны, 2 ст. л. муки, жир, сливочное масло, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления. Очищенную от пленок печень нарежьте тонкими ломтиками и обваляйте в муке с перцем. На раскаленную сковороду выложите жир. Когда он зашипит, то можете выкладывать печенку. Жарьте ее до образования золотистой корочки, спассеруйте нашинкованный лук, добавьте яблоки и апельсины, предварительно очищенные от кожи и семян. Тушите все это 5–7 минут, а затем добавьте сметану.

Готовую печень выложите на блюдо и сверху украсьте тушеными фруктами, посыпьте все это зеленью укропа.

«Вспомним детство»

Если Вы попросите своего малыша назвать его любимое блюдо, то он наверняка назовет вермишель или макароны. Порадуйте свою привереду вермишелью с куриной печенью.

Требуется: *500 г куриной печени, 300 г вермишели, 3–4 яблока, сливочное масло или маргарин, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Сварите вермишель и откиньте ее на дуршлаг. Нарежьте кусочками печень и обжарьте ее на маргарине. Очистите яблоки от кожуры и семечек, обжарьте на масле. Добавьте вермишель в печенку и перемешайте. Сверху выложите жареные яблоки.

«Для любимого»

Что может быть приятнее ужина при свечах наедине с любимым?

Побалуйте его гусиной печенкой под винным соусом.

Требуется: *300 г гусиной печенки, 2 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 400 г свежих грибов, 5 ст. л. кислого вина, перец и соль по вкусу.*

Способ приготовления. Очистите гусиную печенку от пленок.

Порежьте на кусочки. Обваляйте ее в муке, смешанной с солью и перцем, смочите во взбитом яйце и опять обваляйте в муке.

Выложите куски печенки на разогретое масло и обжарьте до образования коричневой корочки. Готовую печенку выложите на блюдо. В масло, на котором жарилась печенка, влейте вино.

Полученным соусом полейте печенку на блюде.

«Холостяцкая пирушка»

Жена уехала в командировку, оставив Вам кусок печени. У Вас появился шанс проявить свои кулинарные способности.

Требуется: *700 г печени, 100 г жира, 10 картофелин, 1 банка майонеза.*

Способ приготовления. Порежьте печень на ломти шириной 1–1,5 см. Смажьте противень жиром. Каждый кусок поперчите и посолите, обваляйте в муке и выложите на разогретый противень. Жарьте до появления золотистой корочки. Затем готовую печень выложите на блюдо. Теперь займитесь картофелем. Порежьте картофель на ломтики толщиной 1 см и обжарьте их с двух сторон на противне, где жарилась печень.

После того как картофель подрумянился, выложите печень опять на противень и залейте все майонезом. Запекайте все в течение 20–30 минут.

«Пятиминутка»

Требуется: *400 г куриной печени, 4 ст. л. растительного масла, 2 яйца, 70 г сыра.*

Способ приготовления. Порежьте куриную печень на кусочки и обжарьте ее на сильном огне. Затем пожарьте картофель и выложите на обжаренную печень. В тарелке взбейте яйца, посолите их. Натрите сыр на крупной терке. Затем залейте печень и картофель яйцом, посыпьте тертым сыром. Поставьте на

небольшой огонь сковороду и закройте крышкой. Через 10–15 минут блюдо готово.

«Лакомка печеночная»

Требуется: *600 г печени, 8 картофелин, 4 яйца, 3 луковицы, 2 ст. л. молотых сухарей, масло или маргарин, соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления. Прокрутите печенку через мясорубку.

Сварите картофель, помните его или пропустите через мясорубку. Мелко порезанный лук обжарьте на масле до золотистого цвета. Смешайте полученное картофельное пюре с печенкой, добавьте яйца и обжаренный лук. Все тщательно перемешайте, посолите и поперчите. Разделайте на котлеты, обваляйте в сухарях и жарьте на небольшом огне.

«Бабушкин сюрприз»

Какая из бабушек не захочет побаловать своих внучат каким-нибудь необычным лакомством? Мы предлагаем Вам оригинальный рецепт печени для ваших внуков.

Требуется: *500 г говяжьей печени, 800 г муки, 3 ст. л. сливочного масла или маргарина, 150 г сметаны, 3 яйца, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Порежьте печенку на небольшие куски и потушите ее под закрытой крышкой. Остуженную печенку пропустите через мясорубку. Добавьте муки и замесите тесто.

Раскатайте тесто толщиной 0,5 см и нарежьте прямоугольные галушки. Чтобы накормить внуков галушками, отварите их в подсоленном бульоне и подайте со сметаной и мелко нарезанным яйцом.

Печень «Нежность» (для бутербродов)

Требуется: *300 г печени, 1 луковица, 3 ломтика батона, 2 ч. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Вымочите печень в воде в течение часа.

Затем заверните ее в фольгу и положите на противень в духовку. Запекайте в течение 20–30 минут. После этого проверните печень через мясорубку. Мелко порежьте лук и

спассеруйте его на подсолнечном масле. Смешайте печень с луком и полученную массу пропустите через сито. У Вас получится масса, по консистенции напоминающая детское питание. Но это не означает, что его будет кушать только Ваш 7-месячный малыш. Эта масса послужит прекрасной начинкой для бутербродов.

«Воздушное чудо»

Это блюдо хорошо использовать для праздничных застолий.

Требуется: *1 кг говяжьей печени, 8-10 яиц, 3–4 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 1 кг репчатого лука, 1 банка майонеза.*

Способ приготовления. Проверните печень через мясорубку, разбейте туда яйца, поперчите, посолите, добавьте муку и растительное масло. Все тщательно перемешайте и пусть 1 час постоит. Мелко порезанный лук обжарьте на масле до золотистого цвета. Из печени пожарьте блины. Затем каждый блин смажьте майонезом и проложите луком. У Вас должен получиться торт. Его верхушку смажьте тоже майонезом.

«Ложные пельмешки»

Требуется: *500 г печени, 150–200 г кляра, 100 г жира.*

Для кляра: 4 яйца, 1 ст. муки, перец по вкусу.

Способ приготовления. Нарежьте печень небольшими кусочками и слегка отбейте, посолите, поперчите. После этого займитесь приготовлением кляра. Разбейте яйца и добавьте муки, хорошенько все перемешайте, поперчите и посолите. Затем обваляйте каждый кусочек печени в муке, обмакните его в кляр. Старайтесь, чтобы на сковороде было много жира.

Обжаривайте каждый кусок на небольшом огне.

«Вечерний сюрприз»

Требуется: *1,5 л молока, 600 г печени, 5 луковиц, 10–12 картофелин, 3 яйца, 3 ст. л. муки, маргарин или растительное сало, 2 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Отварите печень в молоке в течение 10–15 минут. После этого проверните ее через мясорубку.

Мелко порезанный лук спассеруйте на подсолнечном масле.

Добавьте его в печень. Затем сварите картофель в мундире.

Постарайтесь очистить его, пока он не остыл, и проверните его через мясорубку. Добавьте в картофель яйца и муку, вымесите тесто. Раскатайте его и вырежьте круги. Аккуратно наложите на первый круг печеночную начинку, накройте вторым кругом и защепните. Жарьте на маргарине на небольшом огне.

«Ленивица»

К Вам должны нагрянуть гости, а в холодильнике шаром покати.

Не унывайте! Попробуйте угостить их пирогом с печенкой, приготовление которого не займет у Вас много времени и сил.

Требуется: *300 г печени, 4 яйца, 150 г сливочного масла, 1 ст. муки.*

Способ приготовления. Замесите ложное тесто. Разбейте 4 яйца и смешайте их с мукой. Растопите сливочное масло и смешайте его со смесью из муки и яиц, положите соды на кончике ножа.

Отварите печень в молоке в течение 10 минут. Нагрейте духовку до 200 градусов. В низкую сковородку налейте ровным слоем половину теста, затем на него выложите нарезанную печенку и залейте второй частью теста. Выпекайте в течение 40 минут.

«Секретики»

Это лакомство можно приготовить на день рождения кого-нибудь из Ваших детей.

Требуется: *600 г печени, 1 морковь, 1 огурец, 1 болгарский перчик, 1 топинамбур, 1 вареная картофелина, 3 яйца, 1 ст. муки, 6 вареных картофелин.*

Способ приготовления. Отварите печень в молоке в течение 10 минут. Затем проверните ее через мясорубку, добавьте вареный картофель, яйца и муку, посолите и немного поперчите.

Полученную массу тщательно перемешайте. Приготовленные овощи разрежьте на небольшие кусочки. Из полученного печеночного теста сделайте небольшие котлетки, куда поместите по одной части какого-нибудь овоща, и обжарьте их до образования золотистой корочки. Раздайте приглашенным детям по одной такой котлетке. Придумайте задания что-нибудь исполнить.

Например, кому достанется морковка в котлетке, должен исполнить песенку про лето, а тот, у кого в котлетке огурец, должен станцевать.

«Гусарская закуска»

Требуется: *500 г печени, 2 яйца, 3 луковицы, 2 ч. л. горчицы, 100 г растительного масла, зелень петрушки, соль, перец.*

Способ приготовления. Замочите печень в воде. Обязательно очистите ее от пленок, порежьте на кусочки и обжарьте в подсолнечном масле. Мелко нарезанный лук пассеруйте до тех пор, пока он не станет мягким. Когда печень остынет, соедините ее с рублеными яйцами, луком и заправьте все это растительным маслом. Предварительно перемешайте подсолнечное масло с горчицей, солью и перцем. Готовый салат хорошенько перемешайте и посыпьте зеленью петрушки.

Раздел III
Мозги

Очень вкусным и питательным продуктом являются мозги: говяжьи, свиные или телячьи. Попробуйте приготовить предлагаемые нами блюда, и Вы оцените их по достоинству.

Многие из Вас, наверное, избегают готовить блюда из мозгов, считая их чем-то малосъедобным… Напрасно! Мозги – это нежное и приятное на вкус мясо, попробуйте приготовить блюда из мозгов по нашим рецептам, и Вы поймете, что зря раньше пренебрегали этим бесценным продуктом.

«Неженка»

Требуется: *300 г мозгов, 150 г сыра, 2 яблока, 3 картофелины, 1 маленькая луковица, соль, перец, майонез.*

Способ приготовления. Отварите в подсоленной воде говяжьи мозги и порежьте их на мелкие кусочки, положите в какую-нибудь плошку. Отдельно отварите картофель, порежьте его, только кубиками, и смешайте его вместе с мозгами. Сыр натрите на мелкой терке, яблоки и лук мелко нарежьте и также перемешайте со смесью. Посолите, поперчите и заправьте майонезом. Подавайте к столу в охлажденном виде.

«Завтрак для влюбленных»

Требуется: *200 г говяжьих мозгов, 1 картофелина, 3 яйца, 100 г консервированного горошка, 1 маленький кочан капусты, 1 яблоко, лучше кислое, 200 г майонеза, 30 г жира для жарения, зеленый лук, веточки петрушки, соль, перец по вкусу, уксус.*

Способ приготовления. Мозги промойте, мелко порежьте и обжарьте их до появления золотистой корочки, отложите на некоторое время, чтобы они остыли. Теперь займитесь капустой. Мелко ее нашинкуйте, перетрите с солью и добавьте слабого раствора уксуса, все перемешайте. Затем переложите капусту в глубокую кастрюлю и поставьте на небольшой огонь, так тушите 10 минут. За это время порежьте кубиками яблоки, сваренные заранее картофель и яйца, все перемешайте и добавьте зеленый консервированный горошек. Когда капуста будет готова, ее тоже переложите в салатницу, добавьте остывшие мозги, посолите, поперчите, заправьте майонезом.

Салат по своему вкусу украсьте зеленью лука и петрушки. Если Вы предпочитаете что-то экстравагантное и необычное, то мы бы посоветовали Вам украсить салат дольками мандарина и ломтиками киви, тогда ваш «Завтрак для влюбленных» приобретет поистине сказочный вкус. К столу салат лучше подавать холодным.

Ну что, Вам понравились наши салаты из мозгов? Мы ни капли не сомневались в этом! Ну что, пойдем дальше по стране Кулинарии и отведаем те вкусности, которые не успели еще попробовать.

«Коррида»

Требуется: *300 г бараньих мозгов, 1 крупная редька, 3 яйца, 3 картофелины, 2 соленых огурца, 2 луковицы, майонез, соль, много черного молотого перца.*

Способ приготовления. Вымойте мозги, отварите их в подсоленной воде, затем выньте из кастрюли и положите в дуршлаг, чтобы с них стекла вода. Картофель отварите в той же воде, в которой у Вас варилось мясо; отдельно отварите яйца. Теперь порежьте все приготовленные продукты: мозги порежьте соломкой, картофель – небольшими кубиками, а яйца перетрите на крупной терке, все это перемешайте и посолите. Вы не забыли про то, что остались еще редька и соленые огурцы? Вот и отлично. Редьку очистите от кожуры и тоже натрите на крупной терке. С огурцов снимите кожицу и порежьте их кубиками,

положите в салат и перемешайте.

Заправьте салат майонезом, посолите и обильно засыпьте перцем, чтобы вкус у полученного салата получился достаточно острым, в этом его особенность. К столу можно подавать как отдельное блюдо в охлажденном виде.

«Робинзон Крузо»

Требуется: *350 г говяжьих мозгов, 1,5 ст. фасоли, 50 г зеленого салата, 3 помидора, 3 головки зеленого лука с перьями, слабый раствор уксуса, 4 ст. л. растительного масла, 30 г жира, соль, сахар.*

Способ приготовления. Обжарьте на раскаленной и смазанной жиром сковороде мозги, порезанные небольшими кусочками.

Отварите фасоль до готовности и перемешайте ее с мозгами.

Теперь добавьте в салат порезанные дольками помидоры, лук и листья салата, заправьте уксусом, сахаром и солью. Так подайте к столу.

Но из мозгов можно приготовить не только питательные и калорийные блюда, но и не менее питательные салаты на десерт. Мы предлагаем Вам попробовать один из них; особая ценность его в том, что этот салат можно приготовить в зимнее время, когда набор привычных для нас фруктов ограничен и можно использовать разные сухофрукты.

«Зимний десерт»

Требуется: *300 г телячьих мозгов, 200 г сухофруктов, 2 яблока,1 маленькая луковица, слабый раствор уксуса, соль, 0,5 ст. сметаны, листочки базилика.*

Способ приготовления. Отварите мозги в подсоленной воде и затем обжарьте их на слабом огне до образования золотистой корочки. Лук порежьте кольцами и замочите в уксусе, чтобы из него вышла горечь. Переложите мозги в отдельную салатницу, добавьте туда вымоченный в уксусе лук, очищенные от кожицы и порезанные кубиками яблоки и сухофрукты. Посолите по вкусу и заправьте салат сметаной. Украсьте его листиками базилика.

Салаты у нас получились восхитительные, но теперь самое время настало перейти к первым блюдам. Но начать мы хотим с бульона, ведь это основа всех первых блюд и прекрасный обед для Вас, если нет времени готовить что-то серьезное.

«Охотничий»

Требуется: *300 г мозгов, бараньих или говяжьих, 0,5 ст. разведенного уксуса, несколько горошин черного перца, 2 лавровых листа, ½ лимона, соль, молотый перец, зелень укропа.*

Способ приготовления. Замочите в холодной воде мозги, пусть полежат в ней около получаса. После этого залейте их снова чистой водой и поставьте на огонь. Как только вода закипит, добавьте в нее 0,5 ст. слабого раствора уксуса, лавровый лист, 5–7 горошин перца, посолите и пусть бульон кипит, пока не будут готовы мозги. За 2–3 минуты до готовности выжмите из половинки лимона сок, поперчите и заправьте зеленью укропа. Подавайте к столу только в горячем виде. Для придания бульону дополнительных вкусовых качеств можете заправить его либо сметаной, либо майонезом и положить в тарелку порезанный соломкой лук.

«Ассоль»

Требуется: *400 г телячьих мозгов, 4 картофелины, 1 луковица, 100 г плавленого сыра, 2 моркови, соль.*

Способ приготовления. Приготовьте мозги для варки – очистите их, вымойте и поставьте варить. Спустя 10 минут после того, как вода закипит, бросьте в кастрюлю порезанную соломкой морковь, затем картофель, пусть все варится до готовности. В конце положите в кастрюлю натертый на терке плавленый сыр, подождите, пока он растопится и лишь после этого посолите. К столу подайте, украсив веточками петрушки.

А этот суп Вы можете подать к столу в праздничный день или в торжественный воскресный обед, когда вся семья собирается вместе. Надеемся, что Ваши родные и близкие по достоинству оценят его вкус и Ваши старания.

«Рождественский»

Требуется: *500 г говяжьих мозгов, 30 г сливочного масла, 100 г сливок, 3 яйца, 1 луковица, 0,5 ст. муки, зеленый лук, 20 г растительного масла, 200 г белого хлеба, 3–4 зубчика чеснока, соль, перец.*

Способ приготовления. Очистите мозги от пленки, вымойте их и поставьте варить. Как только они будут готовы, выньте их из воды и положите на раскаленную сковороду, подрумяньте до

появления золотистой корочки. Затем добавьте в нее мелко порезанный лук, смешанный с мукой, и тоже обжарьте. Положите мозги с луком в бульон, добавьте сливки, посолите и поперчите. Заправьте суп перед подачей на стол мелко нарезанным зеленым луком.

К этому супу необходимо подать гренки – поджаренные на растительном масле ломтики хлеба, натертые чесноком.

«Иван да Марья»

Требуется: *700 г мозгов, 1 луковица, 4 картофелины среднего размера, 1 соленый огурец, 2 моркови, соль, перец, лавровый лист, сметана, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Отварите приготовленные и чистые мозги в соленой соде. Постепенно добавляйте в бульон мелко порезанные морковь, лук и нарезанный брусочками картофель, варите все до готовности. В конце варки, если это необходимо, посолите и поперчите. Перед подачей к столу положите в тарелку сметаны и две веточки петрушки.

А сейчас мы предлагаем Вам приготовить вторые блюда из мозгов.

«Славянка»

Требуется: *500 г мозгов, 2 моркови, 2 луковицы, перец горошком, петрушка, соль по вкусу, 3 ст. л. уксуса (разведенные).*

Способ приготовления. Удалите пленку с мозгов и аккуратно уложите их в посуду, чтобы они не деформировались. Залейте все холодной водой, чтобы закрыть поверхность продукта.

Затем добавьте нарезанные овощи (морковь, петрушку, лук, перец) и влейте уксус. Доведите все до кипения, потом закройте посуду крышкой и варите 20–25 минут на слабом огне. В качестве гарнира можете использовать картофель, рис, пасту.

«Испанская роза»

Требуется: *500 г мозгов, 1 морковь, 1 пучок петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. разведенного уксуса, перец горошком, лавровый лист. Для соуса: ½ ст. томата-пюре, 1 ст. л. муки, 1 морковь, 1 пучок петрушки, 2 ст. л. острого соуса (чили*

или карри).

Способ приготовления. Залейте мозги холодной водой. Через 2 часа снимите с них пленку, не вынимая из воды. Затем поместите мозги в утятницу и добавьте специи, уксус, посолите и слегка поперчите. Все это залейте водой так, чтобы она покрыла мозги. На быстром огне доведите до кипения. Затем уменьшите огонь и закройте блюдо крышкой.

Варите мозги в течение 30–40 минут. Когда мозги сварятся, осторожно выложите их на блюдо и полейте томатным соусом.

Для его приготовления возьмите нарезанные коренья, лук и поджарьте их на среднем огне, обязательно добавьте ложку муки. Затем к полученной пассерованной массе добавьте томат-пюре и тщательно размешайте. Затем разведите массу одним стаканом мясного бульона и тушите в течение 7 минут на слабом огне. В готовый соус добавьте соли и острый томатный кетчуп, все перемешайте. Если хотите, чтобы соус был нежной консистенции, то процедите его через сито и заправьте куском сливочного масла.

«Свидание в Италии»

Требуется: *2 штуки мозгов, 1 ст. л. муки, 1 лимон, 3 ст. л. масла.*

Способ приготовления. Сварите мозги в кипящей воде.

Сваренные охлажденные мозги разрежьте на две половинки.

Каждую половинку посолите и поперчите, обваляйте в муке и поджарьте на масле до золотистого цвета. Пожаренные мозги уложите на блюдо, обильно полейте соком лимона, приправьте зеленью петрушки и укропа.

Без сомнения, отведав жареные мозги с лимонным соком, Вы почувствуете себя итальянцем.

«Экспресс-ужин»

Требуется: *200 г мозгов, 50 г ветчины, 7 картофелин среднего размера, 50 г сметаны, 3 яйца, 40 г сыра, 20 г сливочного масла, соль, перец, зелень.*

Способ приготовления. Отварите мозги в кипящей воде. Когда они остынут, то снимите с них пленку и порежьте кусочками.

Ветчину или колбасу тоже отварите и порежьте соломкой.

Разбейте яйца и осторожно отделите белок от желтка. Желтки

взбейте и добавьте туда сметану. Белки взбейте отдельно.

Затем смешайте взбитые желтки с мозгами, картофелем и ветчиной. Туда же добавьте взбитый белок и все посыпьте черным перцем. Смажьте форму жиром и выложите туда массу.

Сверху посыпьте красным перцем. Выпекайте в духовке в течение 25–30 минут.

Каша «Легкость»

Требуется: *1 ст. гречневой крупы, 2 шт. мозгов, 3 луковицы, 2 ст. л. подсолнечного масла.*

Способ приготовления. Сварите гречневую кашу, заправьте ее сливочным маслом и поставьте в теплое место. Мозги положите на 15 минут в холодную воду, затем аккуратно снимите пленку с них. Обжарьте лук на масле до золотистого цвета. Потом добавьте в лук кашу и порезанные на кусочки мозги. Все тщательно перемешайте и разогрейте на масле.

Если Вы ждете гостей и хотите порадовать своих близких чем-то необыкновенным, то приготовьте заливное из мозгов, ветчины и яиц, тогда Ваши гости останутся довольны.

«Именинник»

Требуется: *300 г мозгов, 4 сваренных вкрутую яйца, 250 г ветчины, 200 г сливочного масла, 300 г сливок, 0,5 ст. муки, 100 г белого сухого вина, 400 г томатного сока, небольшая луковица, 1 ст. л. желатина, 20 г растительного масла, 1 ч. л. уксуса, зелень укропа и петрушки, 1 помидор, соль и сахар по вкусу.*

Способ приготовления. Мозги очистите, сварите в подсоленной воде, когда она закипит, добавьте в нее разведенного уксуса, чтобы вода стала чуть кисловатого вкуса, так варите мозги до готовности. Когда они сварятся, выложите их в дуршлаг, чтобы они остыли, после этого порежьте кубиками среднего размера.

Так же порежьте ветчину, а яйца – вдоль на 6 частей.

Теперь приготовьте соус. Порезанный соломкой и смешанный с мукой лук обжарьте на растительном масле до образования золотистой корочки, выливайте сливки и ждите, пока они нагреются. После чего вылейте бульон, смешанный с 400 г томатного сока, доведите до кипения. Теперь полученную массу пропустите через сито и добавьте в нее белое вино и желатин, все перемешайте, посолите и поперчите, – соус готов.

Возьмите форму, в которой Вы хотите подавать заливное, и налейте в нее немного соуса, дайте ему застыть. Вторым слоем уложите мозги, ветчину и кружочки яиц, опять залейте все соусом и поставьте на холод. Когда масса застынет, украсьте заливное оставшимися кружочками яиц, помидоров и зеленью укропа, петрушки. Его можно подавать к столу как отдельное блюдо или как холодную закуску.

«Французские розочки»

Требуется: *3 ст. муки, 200 г сливочного масла, 200 г сметаны, 500 г мозгового фарша, 2 ст. л. масла, 1 луковица, 3 ст. л. уксуса, 2 яйца, соль, перец.*

Способ приготовления. Порубите муку с маслом до однородной массы. Влейте в нее сметану и 1 ч. л. соли. Замесите тесто и поставьте его в холодильник на 10–15 минут. Раскатайте тонко тесто и нарежьте из него кружки. Разложите их в смазанные маслом формочки в виде корзиночек. На тесто положите немного мозгового фарша. Выпекайте, пока тесто не подрумянится.

Чтобы приготовить фарш, отварите мозги в 1 л воды, приправленной уксусом. Предварительно мозги промойте и очистите от пленок. Варите мозги в течение 5 минут, затем охладите и порежьте на кусочки. Отдельно обжарьте лук до золотистого цвета. Смешайте мозги с луком и взбитыми яйцами, посолите и поперчите.

«Мексиканский сюрприз»

Требуется: *2 шт. мозгов, 5 картофелин, 40 г сыра, 2 яйца, 5 ст. л. подсолнечного масла, перец, соль, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Мозги сварите в кипящей подсоленной воде, снимите пленку и разделите на кусочки. Отдельно пожарьте картофель. Выложите мозги на сковороду с разогретым маслом и обжарьте с одной стороны. Затем переверните мозги на другую сторону. Постарайтесь, чтобы они лежали ровным слоем. Сверху аккуратно выложите пожаренный картофель.

Разбейте яйца в миску и хорошенько взболтайте, посолите и немного поперчите. Затем взбитые яйца вылейте в сковороду с мозгами и картофелем, а сверху посыпьте тертым сыром и зеленью петрушки и укропа. Запекайте все в духовке при

температуре 250 градусов. Через пять минут приправьте блюдо красным молотым перцем. Через 10 минут кушанье будет готово.

Полученное слоеное блюдо подайте к салату из свежих овощей.

Ужины

Блины, блинчики, оладьи

Блины – издревле любимое кушанье на Руси. Подают их к столу и в праздник, и в обычный день. Блины – главное угощение в один из самых веселых и радостных русских праздников, посвященный проводам зимы – Масленицу.

За последние века появилось множество рецептов приготовления блинов. Несмотря на то, что они готовятся из небольшого количества основных продуктов: молока, яиц, муки и масла, почти в каждой семье есть свои рецепты блинного теста. Мы предлагаем Вам и «классические» рецепты приготовления блинов, и несколько нетрадиционных как теста, так и начинок и соусов для блинов. И мы искренне надеемся, что каждый из Вас выберет то, что придется ему по вкусу.

К тому же наши рецепты могут послужить лишь основой для Вашего творчества в искусстве приготовления блинов.

Раздел I
Блины

Для приготовления блинов Вам понадобятся самые простые приспособления и посуда: глубокая миска, венчик для сбивания теста или миксер, глубокая разливочная ложка или половник.

Особое внимание уделите сковороде, на которой Вы будете выпекать блины. Она должна быть с толстым дном, диаметром около 25 см. Перед тем, как приступить к выпечке блинов, смажьте сковороду солью, поставьте ее на огонь и прокалите.

Затем удалите соль со сковороды, отрежьте половинку луковицы и когда приготовите тесто для блинов, наколите ее на вилку и, обмакнув в растительное или топленное масло, смазывайте сковороду перед выпечкой каждого блина. Желаем Вам успехов в этом нелегком деле!

Блины «Традиционные»

Требуется: *4 ст. муки, 4 ст. молока, 4 яйца, ½ ст. сахара, 1 ч. л. соли, 150 г сливочного масла или маргарина, 40 г дрожжей, шпик или подсолнечное масло.*

Способ приготовления. Из двух стаканов муки, трех стаканов молока, разведенных в теплом молоке дрожжей и 50 г сливочного масла замесите тесто и поставьте его в теплое место

на 2–3 часа для подъема.

В поднявшееся тесто добавьте яйца, сахар, соль, оставшиеся муку, молоко и масло.

Тесто поставьте в тепло примерно на час, оно должно увеличиться в объеме в два раза. Поднявшееся тесто можно выпекать.

Сковороду смажьте кусочком шпика, наколотым на вилку, или налейте на нее немного подсолнечного масла, поставьте сковороду на плиту и подождите, пока она нагреется.

Глубокой ложкой или половником налейте немного теста на сковороду, наклоняя ее во все стороны, дайте тесту разлиться по всей поверхности. Жарьте блины на сильном или среднем огне, когда пропечется одна из их сторон, лопаткой блин переверните и жарьте с другой стороны. Пеките блины до появления румяной корочки. Готовые блины складывайте на широкую тарелку, смазывая их кусочком сливочного масла или шпика. Подавайте блины в горячем виде.

Дрожжевые блины

Требуется: *2 ст. молока, 1,5 ст. муки, 20 г дрожжей, ½ ч. л. соли, 3 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Молоко вскипятите и немного охладите.

Растворите дрожжи в теплом молоке, всыпьте сахар, соль и муку. Вымесите тесто до гладкости и поставьте в теплое место на полчаса, чтобы оно поднялось. Поднявшееся тесто выпекайте на разогретой сковороде, смазанной маслом.

Блины на соде

Требуется: *4 ст. молока, 4 ст. муки, 4 яйца, 1 ч. л. соды, 3 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли.*

Способ приготовления. Яйца взбейте с сахаром и солью (если вы хотите приготовить несладкие блины, не добавляйте сахар), влейте кипяченое молоко, добавьте соду и хорошо перемешайте тесто. Продолжая перемешивать, постепенно всыпайте муку.

Тесто для блинов должно быть гладким, без комочков.

Выпекайте блины на разогретой сковороде, смазанной маслом или шпиком.

Блины из манной крупы

Требуется: *1 ст. муки, 1 ст. манной крупы, 5 ст. молока, 3 яйца, 2 ч. л. сливочного масла или маргарина, 1 ч. л. соли, 3 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Молоко влейте в кастрюльку, поставьте ее на огонь и когда оно закипит, всыпьте в него манную крупу и сварите кашу, постоянно помешивая содержимое кастрюли ложкой. Когда каша сварится, снимите кастрюлю с огня, добавьте в нее масло и поставьте охлаждаться.

Яйца взбейте с солью и сахаром, добавьте молоко и по частям всыпьте муку. После этого смешайте тесто с остывшей манной кашей. Вымешенное тесто должно представлять собой однородную массу. Большой ложкой тесто выливайте на смазанную маслом сковороду и пеките с двух сторон.

Заварные блины

Требуется: *500 г муки, 1,5 ст. воды, 2 ст. молока, 2 яйца, 20 г дрожжей, 60 г сливочного масла или маргарина, 1 ч. л. соли.*

Способ приготовления. Полтора стакана воды вскипятите и залейте кипятком 250 г муки, постоянно помешивая муку ложкой, чтобы не образовалось комков. Дрожжи разведите небольшим количеством теплой воды и добавьте их в муку, все тщательно вымесите. Тесто поставьте в теплое место, накрыв салфеткой. Когда тесто поднимется, добавьте в него смесь из теплого кипяченого молока, яиц, масла, соли, размешайте все и снова поставьте в теплое место. Тесто должно увеличиться в два раза, после чего оно считается готовым для выпечки блинов.

Заварные блины выпекайте так же, как указано в предыдущих рецептах.

Рыбные блины

Требуется: *3 ст. муки, 3 ст. воды, 4 яйца, 150 г рыбного филе из кеты, семги или сельди, 1 ч. л. соли, ½ ч. л. соды.*

Способ приготовления. Яйца взбейте с солью, добавьте воду, соду и все перемешайте. Муку высыпьте в миску горкой, на вершине которой сделайте углубление, и влейте в муку смесь из яиц с водой. Вымесите гладкое тесто.

Рыбное филе разделите на мелкие кусочки. Несколько кусочков выложите на сковороду с подсолнечным маслом и

обжарьте с двух сторон. На обжаренные кусочки рыбного филе влейте тесто и выпекайте блины с двух сторон.

Картофельные блины

Требуется: *3 ст. муки, 3 картофелины средней величины, 2 ст. молока, 20 г дрожжей, соль, растительное масло для смазывания сковороды.*

Способ приготовления. Молоко нагрейте и разведите в нем дрожжи, затем добавьте муку, соль и поместите миску с тестом в теплое место на два-три часа, пока тесто не поднимется.

Картофель очистите, натрите на мелкой терке и примешайте к поднявшемуся тесту. После этого приступайте к выпечке блинов на горячей сковороде, смазанной растительным маслом.

Подавайте картофельные блины горячими, со сметаной и маслом.

Блины «Новогурьевские»

Требуется: *3 ст. простокваши или кефира, 3 ст. муки, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли.*

Способ приготовления. Разотрите яичные желтки с сахаром, влейте два стакана простокваши или кефира и, помешивая тесто, всыпьте по частям муку. Когда Вы высыпете всю муку, влейте оставшееся молоко и взбитые в крепкую пену яичные белки с солью. Выпекайте блины на горячей сковороде обычным способом.

Блины «Летние»

Требуется: *4 ст. муки, 3 ст. молока, 3 яйца, ½ ч. л. соды, ½ ч. л. лимонной кислоты, ½ ч. л. соли, 2–3 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Яйца разотрите с солью, сахаром, влейте молоко, всыпьте соду и, добавляя понемногу муку, вымесите тесто. Лимонную кислоту растворите в столовой ложке воды и добавьте в тесто. Всю смесь тщательно вымесите до пышной массы и появления пузырьков. Выпекайте такие блины с двух сторон.

Блины «Праздничные»

Требуется: *2 ст. муки, 3 ст. молока, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. водки, ½ ч. л. соли.*

Способ приготовления. В миску насыпьте горкой муку, влейте в нее молоко и перемешайте. В отдельной посуде взбейте яйца с сахаром и солью, а затем вылейте их в муку с молоком и все тщательно перемешайте. В тесто добавьте растительное масло и водку, опять его вымесите. Вымешенному тесту дайте постоять четверть часа и приступайте к выпечке блинов на сковороде, слегка смазанной маслом.

Блины с грибами «Осенние»

Требуется: *1 ст. отварных грибов (шампиньонов или любых других), 2 ст. молока, 2 ст. муки, 3 яйца, 1 ч. л. соли, ¼ ч. л. соды, растительное масло для смазывания сковороды или животный жир.*

Способ приготовления. Яйца разотрите с солью, добавьте молоко, муку, соду и вымесите гладкое тесто без комков.

Отварные грибы измельчите, порубив их ножом, и смешайте с блинным тестом.

На сковороду влейте немного растительного масла или положите кусочек жира, хорошо нагрейте сковороду и выпекайте тонкие блины. Подавайте их с грибами горячими со сметаной.

Пшенные блины

Требуется: *1 ст. пшена, 1,5 ст. воды, 1,5 молока.*

Для теста: 3 ст. муки, 3 ст. молока, 3 яйца, 2 ст. л. сахара, 40 г дрожжей, 1 ч. л. соли, 50 г сливочного масла или маргарина.

Способ приготовления. В стакане теплого молока растворите дрожжи, добавьте их к двум стаканам муки и размягченному сливочному маслу. Накройте миску салфеткой или полотенцем и поставьте в теплое место.

Из пшена сварите кашу. Крупу промойте, залейте водой и поставьте на огонь. Когда пшено немного разварится, влейте молоко, закройте кастрюлю крышкой и варите кашу на слабом огне около получаса.

Когда тесто сильно поднимется, добавьте в него яйца, растертые с сахаром и солью, оставшиеся молоко, муку и пшенную кашу. Тесто тщательно вымесите и поставьте в теплое место для подъема.

Из поднявшегося теста выпекайте блины на сильно нагретой

сковороде, смазанной маслом.

Гречневые блины

Требуется: *4 ст. гречневой муки, 1 ст. пшеничной муки, 3 яйца, 30 г дрожжей, 3 ст. л. сливочного масла, 5 ст. молока, 3 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли.*

Способ приготовления. Гречневую и пшеничную муку смешайте вместе, два стакана смешанной муки заварите крутым кипятком, помешивая, чтобы не образовалось комочков. Яйца взбейте с сахаром и солью, добавьте размягченное масло, теплое молоко и разведенные в нем дрожжи. Затем всыпьте оставшуюся муку и добавьте тесто к заваренной муке. Все хорошо вымесите и поставьте в теплое место для подъема.

Через два-три часа, когда тесто поднимется, из него можно выпекать блины.

Блины постные на воде

Требуется: *3 ст. муки, 3 ст. воды, 20 г дрожжей, ¼ ч. л. соли.*

Способ приготовления. В теплой воде разведите дрожжи. Муку просейте через сито в миску, влейте в нее теплую кипяченую воду и добавьте дрожжи. Тесто вымесите и поставьте в тепло на три-четыре часа для того, чтобы оно поднялось. Когда тесто поднимется, выпекайте блины на топленом или растительном масле.

Гречневые блины без яиц

Требуется: *3 ст. гречневой муки, 3 ст. пшеничной муки, 6 ст. воды, 40 г дрожжи, ½ ч. л. соли.*

Способ приготовления. Два стакана гречневой и два стакана пшеничной муки залейте четырьмя стаканами теплой воды, добавьте разведенные в воде дрожжи и замесите тесто.

Оставьте миску с тестом на два-три часа. Когда тесто поднимется, всыпьте в него оставшуюся муку и разведите теплой водой. Вторично поставьте тесто для подъема. Когда оно увеличится в объеме в два раза, начинайте выпекать блины.

Блины «Повседневные»

Требуется: *4 ст. муки, 4,5 ст. теплой воды, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. лимонной кислоты.*

Способ приготовления. В просеянную муку влейте теплую воду, добавьте соль, разведенную в воде лимонную кислоту, соду и замесите гладкое тесто. Если Вы хотите приготовить сладкие блины, добавьте в тесто две-три ложки сахара. Выпекайте блины на большой разогретой сковороде.

Овсяные блины

Требуется: *1 ст. овсяной крупы, 1 ст. молока, 1 ст. воды, 2 ст. л. сахара, 2 яйца, 1 ч. л. соли, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла или жира.*

Способ приготовления. На молоке и воде сварите жидкую овсяную кашу. Молоко и воду смешайте, влейте в кастрюлю и поставьте на огонь. Когда содержимое кастрюли закипит, всыпьте овсяную крупу и помешивая, варите кашу около 15 минут. Готовую кашу протрите через сито, охладите и добавьте к ней яйца, взбитые с сахаром и солью, сливочное масло и замесите тесто. На сильно разогретой сковороде выпекайте тонкие блины с двух сторон.

Блины с зеленым луком и яйцом

Требуется: *3 ст. муки, 3 ст. молока, 3 сырых яйца, 1 отварное яйцо, ½ ч. л. соды, 1 ч. л. соли, ¼ ч. л. лимонной кислоты, 50 г зеленого лука.*

Способ приготовления. Три яйца взбейте с солью, влейте в них стакан молока и по частям всыпьте муку. Вымешенное тесто разбавьте оставшимся молоком и добавьте в него соду и разведенную в воде лимонную кислоту. Зеленый лук и отварное яйцо мелко порубите ножом, смешайте.

Блины выпекайте следующим способом. Сковороду смажьте маслом или жиром, поставьте ее на сильный огонь. Когда сковорода сильно нагреется, положите на нее немного измельченного яйца и лука и слегка обжарьте их. Залейте яйцо и зеленый лук небольшой порцией теста для блинов и выпекайте тонкие блины.

Блинница

Требуется: *3 ст. муки, 20 г дрожжей, 4 ст. молока, 4 яйца, 1 ч. л. соли, 3 ст. л. сахара, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. меда.*

Способ приготовления. Разведите дрожжи в трех стаканах теплого молока, смешайте с двумя стаканами муки. Поставьте тесто в теплое место. Когда оно поднимется, примешайте к нему три яйца, оставшиеся муку, молоко, соль, сахар и подождите, пока оно опять не поднимется. Поднявшееся тесто не обминайте. Выпекайте очень тонкие блины.

Испеченные блины укладывайте на смазанный сливочным маслом противень, смазывая каждый блин смесью из яйца с медом.

Сложенные стопкой блины запеките в духовке до появления светлой румяной корочки.

Раздел II
Блинчики

Блинчики отличаются от блинов тем, что они немного меньше по размеру и тоньше. Поэтому выпекать их нужно на сковородах меньшего диаметра, а тесто для блинчиков должно быть более жидким, чем для блинов. Если Вы хотите приготовить блинчики с какой-нибудь начинкой, обжаривайте их только с одной стороны. Начинка укладывается на обжаренную сторону блинчика, затем его края заворачиваются и блинчик обжаривается с обеих сторон или запекается в духовке в смазанной маслом форме.

Блинчики «Основные»

Требуется: *4 ст. муки, 4 яйца, 300 г сливочного или растительного масла, 5 ст. молока, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли.*

Способ приготовления. Яичные желтки разотрите с сахаром и солью, влейте три стакана молока, всыпьте муку и добавьте растопленное сливочное или растительное масло. В хорошо вымешенное тесто влейте оставшееся молоко и добавьте взбитые белки.

Выпекайте блинчики на сильно разогретой сковороде, смазанной маслом или жиром. Для того чтобы блинчики получались тонкими, наливайте на сковороду как можно меньше теста.

Блинчики с джемом

Требуется: *10 готовых блинчиков, 3 ст. л. джема или варенья, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 50 г сливочного масла или маргарина.*

Способ приготовления. Приготовьте блинчики по вышеуказанному рецепту. Каждый приготовленный блинчик намажьте с одной стороны джемом или вареньем, сверните трубочкой или конвертом, смажьте взбитым яйцом и обваляйте в муке.

Сковороду нагрейте на огне и обжарьте на ней блинчики на масле или маргарине.

«Кремовые блинчики»

Требуется: *15 испеченных блинчиков, 5 яичных желтков, 5 ст. л. сахарной пудры, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. сметаны или сливок.*

Способ приготовления. Яичные желтки разотрите с сахарной пудрой, добавьте сметану или сливки и размягченное сливочное масло. Миксером взбейте эти продукты в густой крем.

Противень или сковороду смажьте маслом и выложите стопкой блинчики, на каждый из которых нанесите крем. Верхний блинчик смажьте яйцом. Запеките блинчики в сильно нагретой духовке.

Помидорные блинчики

Требуется: *5 помидоров, 2 яйца, 1 ст. воды, 1 ст. муки, 1 ч. л. соли, 2 ст. л. растительного масла для жарки.*

Способ приготовления. Помидоры натрите на терке, выложите их на сковороду, смазанную маслом, добавьте немного воды и потушите в течение пяти-десяти минут. Тушеные помидоры выложите в отдельную миску, посолите, смешайте с яйцами, водой и мукой. Тесто должно быть жидким, чтобы блинчики получались тонкими. Если тесто слишком густое, добавьте в него немного воды.

Выпекайте блинчики на растительном масле на небольшой сковороде диаметром около 20 см.

Пирог из блинчиков и клубники

Требуется: *15 испеченных блинчиков, 200 г клубники, 3 ст. л. сахара, 100 г сливочного масла, 1 яйцо.*

Способ приготовления. Клубнику вымойте, удалите листики и плодоножки и взбейте с сахаром с помощью миксера. Сковороду, подходящую по размеру, смажьте сливочным маслом и уложите на нее блинчик, на который нанесите ложкой клубничную массу, сверху положите другой блинчик и т. д. На верхний блинчик не кладите клубнику, а смажьте его взбитым яйцом.

Блинчики, уложенные стопкой, выпекайте в духовке. При подаче пирог из блинчиков с клубникой полейте сметаной, взбитыми сливками или сиропом из клубничного варенья.

Блинчики с яблоками

Требуется: *1 ст. муки, 2,5 ст. молока, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 2–3 яблока.*

Способ приготовления. Яйца взбейте с сахаром и солью, добавьте молоко и муку. Яблоки помойте, очистите от кожицы, семян и мелко нарежьте. Примешайте измельченные яблоки к тесту и выпекайте блинчики на сковороде небольшого диаметра.

Подавайте горячими, со сметаной.

Рисовые блинчики

Требуется: *1 ст. риса, 1,5 ст. воды, 2,5 ст. молока, 3 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 4 яйца, 2 ст. л. сметаны.*

Способ приготовления. Рис отварите в полутора стаканах подсоленной воды в течение 12 минут. Яйца взбейте с сахаром и солью, смешайте их с молоком, сметаной и добавьте охлажденный отварной рис. Замесите однородное тесто и выпекайте блинчики на смазанной маргарином или сливочным маслом сковороде. Подавайте рисовые блинчики со сметаной или сливочным маслом.

Пивные блинчики

Требуется: *2 ст. муки, 3 ст. пива, 3 яйца, 50 г сливочного масла, ½ ч. л. соли, 2 ст. л. тертого сыра.*

Способ приготовления. Яйца разотрите с маслом, посолите, влейте в эту смесь два стакана пива, всыпьте муку и тщательно вымесите тесто. Затем влейте оставшееся пиво, всыпьте тертый сыр и перемешайте.

Выпекайте пивные блинчики на сливочном масле или маргарине.

Если Вы хотите приготовить блинчики с начинкой, обжаривайте их только с одной стороны. Пивные блинчики можно подать с мясной, творожной или грибной начинкой.

Блинчики с начинкой

Требуется: *3 ст. муки, 4 ст. молока, 4 яйца, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли.*

Способ приготовления. Яичные желтки разотрите с солью и сахаром. Если Вы хотите приготовить блинчики с несладкой начинкой, сахар в тесто не добавляйте. В желтки влейте три стакана молока, непрерывно помешивая тесто, всыпьте по частям муку и разотрите смесь до гладкости. Затем добавьте оставшийся стакан молока, в последнюю очередь в тесто осторожно добавьте взбитые в крепкую пену белки.

Выпекайте блинчики на небольшой сковороде, наливая тесто небольшими порциями, чтобы блинчики получились как можно тоньше. Жарьте блинчики только с одной стороны.

Начинку кладите на обжаренную сторону блинчика, после этого заверните его края конвертом и обжарьте на сковороде с маслом с обеих сторон.

Блинчики «Румяные щечки»

Требуется: *2 ст. муки, 3 ст. молока, 2 моркови средней величины, 3 яйца, 2 ст. л. сахара, ½ ч. л. соли.*

Способ приготовления. Яйца разотрите с сахаром и солью, влейте в них молоко, всыпьте муку и вымесите гладкое тесто.

Морковь почистите, натрите на мелкой терке и примешайте ее к тесту.

Выпекайте блинчики на сковороде небольшого диаметра, смазанной маслом.

Пирожки из блинчиков

Требуется: *3 ст. муки, 5 ст. молока, 6 яиц, 1 ч. л. соли, сухари, жир или растительное масло для жарки, начинка для пирожков из мяса, грибов, творога и др.*

Способ приготовления. Четыре яйца взбейте, добавьте соль,

влейте молоко и, понемногу добавляя муку, замесите жидкое тесто для блинчиков. Испеките блинчики на небольшой сковороде, смазанной маслом. Блинчики нужно поджарить с одной стороны.

Выложите блинчики на стол поджаренной стороной вверх, положите на каждый блинчик начинку, сверху смажьте яйцом и, подогнув края блинчика со всех сторон, сверните его трубочкой. Обваляйте свернутый блинчик в яйце и сухарях и поджарьте с двух сторон в масле на сковороде.

Блинчики с кабачками

Требуется: *2 ст. муки, 5 яиц, 3 ст. молока, 1 ч. л. соли, 50 г сливочного масла, 2 средних по размеру кабачка, растительное масло для жарки.*

Способ приготовления. Три яйца взбейте с солью, влейте в них молоко, всыпьте муку и вымесите тесто без комков. На сковороде среднего размера испеките тонкие блинчики с обеих сторон.

Очистите кабачки, натрите их на терке, выложите на сковороду с растительным маслом, добавьте немного воды и потушите кабачки до мягкости. В готовые кабачки добавьте два яйца, сливочное масло и хорошо все размешайте.

На противень или сковороду поместите один блинчик, уложите на него слой фарша из кабачков, сверху положите следующий блин, который также нужно прослоить фаршем и т. д. На верхний блинчик фарш выкладывать не нужно. Получившийся многослойный пирог сверху смажьте взбитым яйцом и сметаной и поместите в хорошо разогретую духовку. Выпекайте блинчики с кабачками около 20 минут.

Подавайте блинчики с кабачками в горячем виде, разрезанными на части.

Блинчики с лимоном

Требуется: *2 ст. муки, 3 ст. молока, 2 яйца, ¼ лимонной кислоты, 1 лимон, 2 ст. л. сахара, ½ ч. л. соли.*

Способ приготовления. Яичные желтки разотрите с сахаром и солью, добавьте к ним молоко, муку и замесите тесто без комочков. В конце замеса добавьте в тесто лимонную кислоту, разведенную в небольшом количестве воды, и взбитые белки.

Испеките блинчики на небольшой сковороде, смазанной

маслом, с обеих сторон.

На каждый испеченный блинчик положите кусочек сливочного масла и выжмите несколько капель лимонного сока. Сложите блинчики вчетверо и подавайте к столу горячими с вареньем или джемом.

Полоски из блинчиков с кремом

Требуется: *2 ст. муки, 3 ст. молока, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, ¼ ч. л. соли, лимонная цедра, ванильный порошок, ½ ст. растительного масла.*

Для крема: 100 г сливочного масла, 200 г сгущенного молока, 1 ст. л. коньяка, ½ ч. л. какао.

Способ приготовления. Яйца взбейте с сахаром и солью, влейте в них молоко и всыпьте муку. Замесите тесто для блинчиков.

Испеките блинчики с обеих сторон на растительном масле.

Готовые блинчики нарежьте на полоски шириной в три сантиметра и длиной в десять. На сковороду вылейте растительное масло, поставьте ее на огонь и, когда масло нагреется, опускайте в него полоски из блинчиков по нескольку штук. Помешивая, жарьте их до золотистого цвета.

Поджаренные полоски из блинчиков выложите в дуршлаг, давая возможность стечь маслу. Когда все полоски поджарятся, возьмите сковороду с высокими стенками и смажьте ее маслом.

Выложите в нее поджаренные полоски, пересыпая их смесью из сахара, лимонной цедры и ванильного порошка. Поставьте сковороду в горячую духовку на пять минут.

Испеченные полоски выложите на блюдо и полейте кремом.

Крем приготовьте следующим способом: размягченное сливочное масло сбейте со сгущенным молоком до образования пышной однородной массы. В готовый крем добавьте ложку коньяка и какао и тщательно перемешайте всю массу.

Кофейные блинчики

Требуется: *1 ст. муки, 2 яйца, 2 ст. сметаны, 1 ст. топленого сливочного или растительного масла, 2 ст. л. сахара, ½ ч. л. соли.*

Для сиропа: ½ ст. сахара, 1 ст. л. коньяка или кофейного ликера, 1 ст. л. растворимого кофе, ½ ст. воды.

Способ приготовления. Яичные желтки разотрите с сахаром и солью, смешайте их со сметаной, маслом, мукой и вымесите

тесто. Затем добавьте в тесто взбитые яичные белки.

Жарьте блинчики на сковороде среднего размера, смазанной сливочным маслом или маргарином. Обжаривайте блинчики только с одной стороны.

Приготовьте сироп. Для этого залейте сахар водой и, помешивая, нагрейте до растворения сахарных крупинок. Затем добавьте растворимый кофе и коньяк, тщательно размешайте получившийся сироп и охладите.

Противень смажьте маслом, уложите на него стопкой блинчики поджаренной стороной вверх и нанося на каждый блинчик кофейный сироп. Самый верхний блинчик смажьте яйцом и поставьте противень в духовку на пять-семь минут.

Испеченные кофейные блинчики подавайте горячими с клюквенным или другим кисловатым вареньем.

Блинчики «Амстердамские»

Требуется: *4 яйца, ½ ст. сахара, 4 ст. л. сливок или густой сметаны, 5 ст. л. муки, 1 ч. л. лимонной цедры, ½ ч. л. соли.*

Способ приготовления. Смешайте яичные желтки, сахар, сливки или сметану, муку и лимонную цедру. Белки взбейте с солью в густую пену и осторожно примешайте к тесту.

Блинчики выпекайте на сковороде, смазанной маслом. Когда одна сторона блинчика подрумянится, переверните блинчик и жарьте его с другой стороны. «Амстердамские» блинчики должны быть немного толще обычных. Подают такие блинчики с вареньем или джемом.

Блинчики «Вырезанные»

Требуется: *4 ст. муки, 5 ст. молока, 4 яйца, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли.*

Способ приготовления. Яйца взбейте с сахаром, солью и стаканом молока. Влейте полученную смесь в муку, добавьте остальное молоко и замесите тесто.

В духовке нагрейте противень, затем достаньте его и смажьте маслом. Большим половником вылейте большое количество теста на противень и, наклоняя его, разлейте тесто ровным слоем по всему противню. Поставьте противень в горячую духовку на три-пять минут.

Выпеченный пласт теста нарежьте на небольшие квадраты.

Получившиеся блинчики сложите вчетверо и подавайте с

вареньем или сметаной.

Трубочки с творогом из блинчиков

Требуется: *2 ст. муки, 3 ст. молока, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, ½ ч. л. соли. Для начинки: 250 г творога, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. изюма.*

Способ приготовления. Яйца разотрите с сахаром и солью, влейте молоко, всыпьте муку и замесите жидкое тесто для блинчиков. Испеките блинчики на небольшой сковороде диаметром около 15 см не переворачивая.

Творог разотрите с сахаром, сметаной, добавьте промытый изюм. На поджаренную сторону каждого блинчика уложите творог, сверните блинчики в трубочки и уложите в смазанную маслом сковороду с высокими стенками. Полейте блинчики смесью яйца и сметаны и поставьте сковороду в духовку на 15 минут. Подавайте трубочки из блинчиков горячими.

Блинчики к завтраку

Требуется: *1 ст. муки, 2 яичных белка, 2 ст. л. сахара, ½ ч. л. соли, ½ ст. молока, 1 ст. л. топленого сливочного масла, ¼ ч. л. соды, растительное масло для жарки.*

Способ приготовления. В глубокой миске смешайте муку с сахаром, солью и содой, затем добавьте молоко и топленое масло и все хорошо вымесите. Белки взбейте в крепкую пену и осторожно примешайте их к тесту.

На сковороду налейте немного растительного масла, поставьте на огонь. Когда масло нагреется, половником или стаканом вылейте тесто на сковороду и выпекайте блинчики с двух сторон до золотистой корочки.

Подавайте блинчики горячими с сиропом из-под варенья или сладким соусом.

Раздел III
Оладьи

В России не меньше, чем блины и блинчики, любят оладьи.

Пышные и румяные оладушки с пылу, с жару так и просятся в рот! А если подать их со сметаной, вареньем или сладким соусом, Ваша трапеза доставит Вам незабываемое удовольствие.

Оладьи дрожжевые

Требуется: *4 ст. муки, 3 ст. молока, 3 яйца, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 40 г дрожжей, 200 г сливочного масла или маргарина.*

Способ приготовления. Дрожжи разведите в небольшом количестве теплого молока, смешайте с мукой и остальным молоком. Замесите тесто и поставьте его в теплое место для подъема.

Через три-четыре часа, когда тесто поднимется, примешайте к нему яйца, взбитые с солью и сахаром, размягченное сливочное масло. Вторично вымешенное тесто поднимется через 30–50 минут, третий раз его не нужно обминать, приступайте к выпечке оладий.

Выпекайте оладьи на хорошо разогретой сковороде с маслом.

Тесто разлейте глубокой ложкой, смоченной в воде. Оладьи выпекайте с двух сторон и подавайте в горячем виде.

Оладьи «Яблочный сон»

Требуется: *2 ст. муки, 2 ст. молока, 20 г дрожжей, 5 яиц, 100 г сливочного масла или маргарина, 1 ч. л. соли, 4 ст. л. сахара, 3 яблока.*

Способ приготовления. Из стакана муки, молока и дрожжей замесите тесто для опары и поставьте его в теплое место.

Когда тесто поднимется в два раза, добавьте в него яйца, соль, сахар, масло и полстакана молока. Замесите тесто и поставьте его для подъема на час.

Очистите яблоки от кожицы, семян и плодоножек и мелко нарежьте. Измельченные яблоки примешайте к поднявшемуся тесту и выпекайте оладьи на горячей сковороде, смазанной маслом. Подавайте оладьи горячими со сметаной.

Оладьи «Экспресс»

Требуется: *3 ст. муки, 2 ст. простокваши или кефира, 4 яйца, 4 ст. л. сахара, ½ ч. л. соды, ½ ч. л. соли, растительное масло для жарки.*

Способ приготовления. Яичные желтки разотрите с сахаром и солью. В отдельной посуде смешайте простоквашу или кефир с мукой, затем добавьте в эту смесь яичные желтки, растертые с сахаром и солью, соду. Яичные белки взбейте и осторожно примешайте к остальному тесту.

Сковороду поставьте на плиту, вылейте на нее растительное масло и когда оно нагреется, ложкой разлейте тесто небольшими порциями.

Картофельные оладьи

Требуется: *½ ст. муки, 2 яйца, ½ ч. л. соли, 3 картофелины средней величины, ½ небольшой луковицы, масло или жир для жарки.*

Способ приготовления. Картофель очистите, натрите на мелкой терке. Лук мелко нарежьте, смешайте с картофелем, добавьте в эту массу яйца, муку, соль. Все хорошо вымесите и жарьте в кипящем масле или жире, выкладывая небольшие дозы теста ложкой.

Оладьи быстрого приготовления

Требуется: *3 ст. муки, 2 ст. молока, 4 яйца, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. соды, ½ ч. л. лимонной кислоты, 2 ст. л. изюма.*

Способ приготовления. Яйца взбейте с сахаром и солью, добавьте к ним молоко, столовую ложку растительного масла, муку и тщательно вымесите тесто. В вымешенное тесто добавьте соду, разведенную в двух столовых ложках воды лимонную кислоту и изюм. Сразу же после замеса теста приступайте к выпечке оладий обычным способом.

Оладьи «Нежность»

Требуется: *3 ст. молока, ½ ст. манной крупы, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, 3 яйца, 30 г дрожжей, ½ ч. л. соли.*

Способ приготовления. Молоко налейте в кастрюлю и поставьте на огонь, когда оно закипит, добавьте соль и всыпьте манную крупу. Варите кашу около 15 минут, непрерывно помешивая. В готовую горячую кашу добавьте сахар и сливочное масло.

Дрожжи разведите небольшим количеством теплой воды или молока, добавьте их в только что сваренную манную кашу, все тщательно размешайте и поставьте в теплое место на два-три часа.

Когда каша сильно увеличится в объеме, ее нужно обмять,

добавив в нее яйца. Затем тесто опять поставьте для подъема на полчаса или час.

Поднявшееся тесто глубокой ложкой выкладывайте на горячую сковороду с маслом. Подавайте оладьи на стол горячими со сметаной или вареньем.

Фасолевые оладьи

Требуется: *2 ст. муки, 1 ½ ст. молока, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, 20 г дрожжей, ½ ч. л. соли, 100 г фасоли, 1 ст. л. сливочного масла, растительное масло для жарки.*

Способ приготовления. Из муки, молока и дрожжей, разведенных в небольшом количестве теплой воды или молока, замесите тесто и поместите его в теплое место.

Замоченную предварительно на несколько часов фасоль отварите. Готовую фасоль посолите и разомните в пюре.

Когда опара поднимется, добавьте в тесто яйца, фасолевое пюре, сахар и сливочное масло. Тщательно вымесите тесто до гладкости и поставьте его в тепло на полчаса для подъема.

Поднявшееся тесто не вымешивайте. Выпекайте оладьи на растительном масле в большой сковороде с обеих сторон.

Готовые оладьи смазывайте сливочным маслом.

Оладьи из риса с вареньем

Требуется: *1 ст. риса, 1 ½ ст. воды, ½ ст. молока, 3 яйца, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, ½ ст. густого варенья.*

Способ приготовления. В кипящую воду опустите рис, когда он немного разварится, добавьте молоко и сварите густую рисовую кашу. В остывшую кашу вбейте два яйца, добавьте сахар, масло и замесите крутое тесто.

Тесто раскатайте в пласт толщиной не более 5 мм, вырежьте в нем кружочки. Кружочки смажьте вареньем, сверху уложите по одному кружочку и защипите края. Склеенные таким образом оладьи обваляйте в яйце, муке и поджарьте на сковороде с двух сторон. Поджаренные оладьи уложите в смазанную маслом высокую форму и поставьте ее на 10 минут в горячую духовку.

Оладьи «Чешские»

Требуется: *2 ст. муки, 20 г дрожжей, 3 яйца, 1 ½ ст. молока,*

1 ст. л. масла, 1 ч. л. лимонной кислоты, сливовое повидло.

Способ приготовления. Дрожжи разведите в теплом молоке, смешайте с половиной нормы молока и муки и замесите тесто для опары. Поставьте опару на два-три часа в теплое место.

Когда тесто поднимется, добавьте в него яичные желтки, растертые с сахаром, размягченное сливочное или растительное масло, лимонную кислоту, разведенную в небольшом количестве воды, оставшиеся муку и молоко, замесите тесто и поставьте его на час для подъема.

В поднявшееся тесто введите взбитые с солью белки. Выпекайте оладьи на разогретой сковороде со сливочным маслом, выливая тесто глубокой ложкой. Выпеченные оладьи должны быть около 10 см в диаметре.

Подрумяненные с двух сторон оладьи намажьте повидлом и склейте их по два.

Оладьи «Фермерские»

Требуется: *3 ст. муки, 2 ст. молока, 3 яйца, 1 ч. л. соли, 3 картофелины средней величины, ½ ч. л. тмина, 1 ст. л. сливочного масла, 20 г дрожжей.*

Способ приготовления. Дрожжи разведите в небольшом количестве теплого молока, смешайте с остальным, яйцами, мукой, солью, сливочным маслом, замесите тесто и поставьте его на час в теплое место для того, чтобы оно поднялось.

Картофель очистите, натрите на мелкой терке, подсушите полотенцем и примешайте вместе с тмином в тесто. Жарьте оладьи на сливочном масле. Оладьи должны быть небольшого размера, диаметром около 10 см.

Оладьи «Бабушкин подарок»

Требуется: *2 ст. муки, 1 ст. кефира, 2 ст. л. сметаны, 3 яйца, ½ ч. л. соли, ½ ч. л. соды, 3 ст. л. вишневого варенья.*

Способ приготовления. Смешайте яичные желтки, кефир, сметану, муку, соль, соду и варенье, замесите однородное тесто без комков. Белки взбейте в крепкую пену и осторожно введите их в тесто.

Выпекайте оладьи на сковороде, смазанной сливочным маслом или маргарином. Подавайте к столу готовые оладьи горячими со сметаной или вареньем.

Тыквенные оладьи

Требуется: *500 г тыквы, 3 яйца, 3 ст. молока, 2 ст. молока, 2 ст. л. сахара, ½ ч. л. соли.*

Способ приготовления. Очистите тыкву от кожуры и семян и натрите ее на терке. Яйца смешайте с сахаром и солью, влейте в них молоко, всыпьте муку и замесите гладкое тесто.

Подмешайте к тесту натертую тыкву и приступайте к выпечке оладий.

Выпекайте оладьи на сливочном или подсолнечном масле, выкладывая тесто на сковороду большой разливочной ложкой.

Капустные оладьи

Требуется: *2 ст. муки, 1 ст. молока, 1 ч. л. соли, 300 г капусты, 2 яйца, 1 ч. л. соды.*

Способ приготовления. Яйца взбейте с солью, смешайте их с молоком и всыпьте в эту смесь соду и муку по частям, тщательно вымесите тесто до гладкости.

Капусту промойте, натрите на терке и примешайте к тесту.

Выпекайте капустные оладьи на горячей сковороде, смазанной маслом или жиром.

Морковные оладьи «Солнышко»

Требуется: *4 крупных моркови, 3 яйца, 1 ст. л. сахара, 3 ст. л. муки, 1 ст. л. сметаны.*

Способ приготовления. Морковь помойте, очистите и натрите на мелкой терке. В тертую морковь добавьте яйца, сахар, сметану, муку и замесите тесто для оладий.

Выпекайте морковные оладьи на сковороде, смазанной маслом, с двух сторон до появления золотистой корочки.

Драчена

Требуется: *5 яиц, 100 г сливочного масла или маргарина, 1* ½ ст. молока, ½ ч. л. соли, 1 ст. муки.

Способ приготовления. Яичные желтки разотрите с размягченным маслом или маргарином, посолите, добавьте молоко и, постоянно помешивая, всыпьте по частям муку, В вымешанное до гладкости тесто введите взбитые яичные белки.

Сковороду смажьте маслом, влейте в нее приготовленное тесто и поставьте в горячую духовку. Когда драчена приобретет золотистый цвет, ее пора вынимать из духовки и сразу же подавайте к столу.

Сладкие оладьи

Требуется: *3 ст. л. сливочного масла, 5 яиц, 2 ст. сметаны, 1 ст. муки, ½ ст. сахара или 1 ст. меда, ¼ ч. л. соли, ½ ч. л. соды.*

Способ приготовления. Размягченное масло разотрите с яичными желтками, сахаром, солью, затем добавьте в эту смесь сметану, муку, соду и замесите тесто. Белки взбейте в густую пену и введите их в тесто.

Выпекать эти оладьи можно на сковороде, смазанной маслом, или на противне в горячей духовке. Если Вы решили приготовить оладьи в духовке, переворачивать их не нужно.

Оладьи из кукурузной муки

Требуется: *1 ст. пшеничной муки, ½ ст. кукурузной муки, 2 ст. л. сахара, 3 яйца, 1 ст. молока, 1 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. соды, ½ ч. л. соли.*

Способ приготовления. Яичные желтки разотрите с сахаром, добавьте молоко, постоянно помешивая, всыпьте по частям смешанную пшеничную и кукурузную муку, соду. Охлажденные белки взбейте с солью в крепкую пену. Осторожно примешайте белки к тесту и сразу же приступайте в выпечке оладий на горячей сковороде с растительным маслом. Подавайте оладьи горячими, со сладким соусом или сиропом.

Раздел IV
Приправы и начинки для блинов, блинчиков и оладий

Начинки

Раньше на Руси блины подавали с черной или красной икрой, с рыбой, медом. Любят есть блины с этими продуктами и сейчас.

Мы предлагаем Вам несколько начинок и приправ для блинов, блинчиков и оладий, рассчитанных на самые разные вкусы и запросы.

Творожная начинка

Требуется: *500 г творога, 2 яичных желтка, 2 ст. л. сахара, ¼ ч. л. соли, 1 ст. л. сметаны.*

Способ приготовления. Творог разотрите с яичными желтками, добавьте сахар, соль и сметану, смешайте все в однородную массу. Крупинки сахара и соли должны полностью раствориться.

Картофельная начинка

Требуется: *500 г картофеля, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, ½ луковицы, растительное масло для жарки лука, соль.*

Способ приготовления. Отварите картофель, разомните его или пропустите через мясорубку. Луковицу очистите, мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле. В картофельную массу добавьте яйцо, сливочное масло, обжаренный лук и тщательно перемешайте.

Мясная начинка

Требуется: *500 г мяса, соль, перец, 1 отварное яйцо, ½ луковицы.*

Способ приготовления. Отварите мясо и пропустите его через мясорубку. Луковицу порежьте, обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Отварное яйцо очистите от скорлупы, мелко порубите ножом. Смешайте мясо, яйцо и лук, посолите, поперчите.

Начинка из печени

Требуется: *500 г печени, 1 луковица, ½ ст. сметаны, соль, перец, ½ ст. гречневой крупы, 2 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Печень нарежьте на мелкие кусочки, лук измельчите. В сковороду с кипящим растительным маслом уложите печень, посыпьте ее измельченным луком и полейте сметаной. Потушите печень и пропустите ее через мясорубку.

Из гречневой крупы сварите кашу на воде.

Печень и кашу смешайте, добавьте соль, перец.

Грибная начинка

Требуется: *500 г грибов, 1 луковица, 200 г хлеба, соль, перец.*

Способ приготовления. Грибы отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и мелко нарежьте. Луковицу измельчите ножом, смешайте с грибами и обжарьте на растительном масле.

Хлеб замочите в воде, а затем пропустите через мясорубку.

Перемешайте хлеб, грибы с луком, посолите, поперчите.

Начинка из брынзы и зеленого лука

Требуется: *500 г брынзы, 70 г зеленого лука, соль, отварное яйцо.*

Способ приготовления. Брынзу натрите на мелкой терке, зеленый лук мелко порубите ножом. Отварное яйцо очистите от скорлупы, порежьте. Все смешайте, посолите по вкусу.

Начинка из риса

Требуется: *1 ст. риса, 3 ст. молока, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. какао, 2 яйца.*

Способ приготовления. Сварите густую рисовую кашу на молоке.

В немного остывшую кашу добавьте сахар, какао и яичные желтки. Все тщательно перемешайте. В охлажденную массу добавьте взбитые в пену белки и выложите начинку на блины, заверните их края и обжарьте.

Капустная начинка

Требуется: *500 г свежей капусты, 3 яйца, 2 ст. л. отварного риса, 2 ст. л. сливочного масла или маргарина, зеленый лук, соль.*

Способ приготовления. Капусту промойте, мелко нашинкуйте и обдайте кипятком. Откиньте капусту на дуршлаг и промойте ее холодной водой.

На сковороде растопите масло и обжарьте нашинкованную капусту. Яйца отварите, измельчите вместе с зеленым луком.

Смешайте капусту, отварной рис, яйца и лук, добавьте соль.

Уложив начинку на блинчики, заверните их и обжарьте на сковороде или запеките в духовке.

Начинка из квашеной капусты

Требуется: *500 г квашеной капусты, 100 г маринованных грибов, 50 г маринованных огурцов (корнишонов), ½ луковицы, соль, перец, растительное масло для жарки.*

Способ приготовления. Капусту потушите до мягкости на растительном масле. Если капуста очень кислая, перед тушением промойте ее холодной водой. Половинку луковицы мелко нарежьте и обжарьте на масле до золотистого цвета.

Маринованные огурцы и грибы мелко порежьте, смешайте с капустой, обжаренным луком, посолите, поперчите.

Блинчики, наполненные этой начинкой, обжарьте с двух сторон.

Начинка из рыбы

Требуется: *400 г отварной рыбы, 1 луковица, 4 ст. л. отварного риса, соль, перец, 2 ст. л. майонеза.*

Способ приготовления. Рыбу очистите от костей, порежьте мелкими кусочками и обжарьте на сковороде в растительном масле вместе с измельченным репчатым луком. Смешайте рыбу с луком, отварным рисом, майонезом и добавьте соль, перец.

Блины и блинчики с рыбной начинкой лучше запечь в духовке, полив их сверху смесью яйца и сметаны.

Начинка из зеленого лука, укропа, сыра и яйца

Требуется: *200 г зеленого лука, 100 г укропа, 4 ст. л. тертого сыра, 2 яйца.*

Способ приготовления. Яйца отварите, остудите в холодной воде, очистите и порубите мелко ножом вместе с луком и укропом. Все смешайте, добавьте тертый сыр и соль.

Этой начинкой заполните уже готовые, горячие блинчики.

Начинка из орехов и изюма

Требуется: *200 г изюма, 200 г очищенных грецких орехов, 200 г сметаны, 2 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Изюм замочите, затем откиньте на дуршлаг и подсушите. Орехи измельчите, пропустив их через мясорубку или кофемолку. Сметану смешайте с сахаром до

растворения сахарных крупинок, затем добавьте в нее орехи и изюм.

Начинка из черники

Требуется: *300 г черники, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. сметаны, ½ ч. л. корицы.*

Способ приготовления. Чернику промойте, подсушите на дуршлаге и смешайте с сахаром, сметаной и корицей. Этой начинкой наполните уже готовые блинчики, сложите их конвертами или трубочками.

Начинка из кураги

Требуется: *400 г кураги, 1 ст. сахара, ¼ ч. л. лимонной цедры.*

Способ приготовления. Курагу промойте, уложите в кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения. Проварите курагу около 10 минут. Охлажденную пропустите через мясорубку, а затем смешайте с сахаром и лимонной цедрой. Уложите начинку на блинчики, сверните их конвертами и обжарьте на сливочном масле.

Начинка из яблок

Требуется: *500 г яблок, ½ ст. сахара, 1 ч. л. корицы, 50 г сливочного масла.*

Способ приготовления. Яблоки вымойте, очистите от кожицы и семян и нарежьте на мелкие кусочки. Обжарьте на сливочном масле в течение 5–7 минут. В горячие яблоки добавьте сахар и корицу.

Приправы

Сметанный соус

Требуется: *1 ½ ст. сметаны, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. муки.*

Способ приготовления. На кипящем сливочном масле обжарьте муку до светло-золотистого цвета, залейте сметаной и, постоянно помешивая соус, добавьте в него сахар и проварите

около трех минут.

Соус из простокваши и сметаны

Требуется: *1 ст. простокваши, 1 ст. сметаны, ½ ст. сиропа из варенья, 3 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Все компоненты смешайте и взбейте миксером.

Соус из чернослива

Требуется: *200 г чернослива, 1 ст. сметаны, ½ грецких орехов, 1 ч. л. лимонной кислоты, 3 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Замочите на несколько часов чернослив, затем удалите из него косточки, поместите в кастрюлю, залейте водой и поставьте на огонь. В воду, в которой варится чернослив, добавьте лимонную кислоту. Варите чернослив около 5 минут, затем оставшуюся воду слейте, ягоды охладите и пропустите через мясорубку. Орехи измельчите в крошку. Сметану взбейте с сахаром до полного растворения сахарных крупинок, затем введите чернослив и орехи и тщательно все перемешайте.

Соус медовый

Требуется: *1 ст. меда, ½ ст. лимонного сока, ½ ч. л. ванильного порошка.*

Способ приготовления. Мед тщательно перемешайте с лимонным соком, добавьте ванильный порошок и полейте этим соусом блины при подаче на стол.

Шоколадный соус

Требуется: *1 ст. тертого шоколада, 1 ст. сметаны, ¼ ст. молока, 3 ст. л. сахара, 1 ч. л. какао.*

Способ приготовления. В кастрюльку вылейте сметану и молоко, немного нагрейте эту смесь и добавьте в нее тертый шоколад, сахар, какао и, постоянно помешивая, проварите соус две-три минуты.

Блины, блинчики и оладьи – прекрасное угощение для Ваших

домашних и гостей. Если Вы будете готовить блины с хорошим настроением и радостью в сердце, Ваши блины станут главным украшением стола. Приготовьте несколько приправ, соусов или начинок и все, кого Вы угостите блинами, блинчиками или оладьями, будут в восторге.

Хачапури, чебуреки, сациви

Всем нам нравятся гостеприимные кавказские традиции. В Грузии в большом количестве употребляют мясо и острые блюда.

Важное место в грузинской кухне занимают все разновидности орехов, пряности. Этот продукт – неизменный компонент различных соусов, которые придают кушаньям неповторимый пикантный вкус. А сыры!.. Что ни говори, лучше гор могут быть только горы (во всех возможных смыслах).

Мы, конечно, не можем пригласить Вас в гости на Кавказ, как бы нам этого ни хотелось, однако предоставляем Вам возможность на себе ощутить все прелести грузинской кухни.

Правда, для того чтобы насладиться ею, Вам придется сначала изучить предложенные нами рецепты, а после этого претворить их в жизнь!

А чтобы приготовить именно сациви, чебуреки и хачапури, Вы должны, по крайней мере, знать, что это такое. Небольшая справка о национальных грузинских блюдах.

Хачапури – грузинское блюдо, в состав которого входят яйца, сыр, творог. Имеет форму большой лепешки. Конечно, каждая домохозяйка вольна приготовить хачапури несколько по-иному, что несомненно зависит от вкуса. Но не бойтесь экспериментировать на кухне, кто знает, может, в этом залог Вашего успеха.

Чебурек – мучное изделие из пресного теста. Обычно с мясной начинкой и острым соусом.

Сациви – холодное (иногда горячее) блюдо из птицы (и не только), важной частью которого является соус сациви.

Теперь Вы знаете, на что Вам следует потратить свои кулинарные таланты и свободное время. Приятного аппетита Вам и Вашим гостям!

Раздел I
Ах, хачапури!

Хачапури «Надейся и жди»

Требуется: *1 л молока, 3 яйца, 550 г муки, щепотка соли, 15 г сухих французских дрожжей, 3 ст. л теплой воды, 10 г сливочного масла. Для начинки: 450 г французского сыра, 4 яйца.*

Способ приготовления. В молоке разведите дрожжи и

смешайте все с мукой, влейте немного теплой волы. Тщательно взбейте до однородной массы. Готовое тесто поставьте в теплое место, пока оно не начнет пузыриться. Готовое тесто раскатайте и разделайте на лепешки. На каждую положите начинку, соедините края теста и поставьте в духовку, разогретую до 200 градусов. Выпекайте 10–12 минут, периодически переворачивая.

Хачапури подайте горячими, предварительно обмазав сливочным маслом.

Для начинки отваренные вкрутую яйца измельчите и смешайте с тертым сыром.

Хачапури «Наслаждайся жизнью»

Требуется: *1 л молока, 450 г муки, 20 г сухих дрожжей, щепотка соли и немного теплой воды. Для начинки: 7 яиц, 50 г свинины, 2 ст. л. оливкового масла, 150 г сыра, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л растительного масла, картофель, лук-шамот, зелень, щепотка соли, перец молотый по вкусу. Для сырного масла: 80 г сливочного масла, 40 г твердого сыра, 5 г красного молотого перца, 3 ст. л. сметаны.*

Способ приготовления. дрожжи разведите в молоке и добавьте в муку, посолите и все тщательно размешайте, понемногу вливая воду. Замесите тесто. Готовое тесто поставьте в теплое место до образования пузырьков. Затем его раскатайте и разделайте на лепешки. В середину положите начинку, потом слой теста, затем посыпьте тертым сыром и снова слой теста. Готовое хачапури выпекайте 15–20 минут. Поверхность можно обмазать сырным маслом. Хачапури подавайте горячим с мясным блюдом.

Для начинки отваренный кусок свинины нарежьте кубиками и слегка обжарьте на сливочном масле. Мелко нарезанные картофель и лук обжарьте на оливковом масле и соедините со свининой. Во взбитые с солью и перцем яйца положите нарезанный кубиками сыр и овощную массу. Все тщательно перемешайте и поджарьте на растительном масле. Посыпьте зеленью.

Для сырного масла тертый сыр смешайте с размягченным маслом, добавьте сметану и взбейте миксером до однородной массы.

Хачапури «Будь счастлив»

Требуется: *550 г муки, 20 г дрожжей, 2,5 ст. теплой воды, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, щепотка соли. 20 г майонеза. Для начинки: лук репчатый, 4 яйца, 3 ст. л. сметаны, 20 г сырка плавленого, 2 ст. л. твердого сыра, 1 ч.л. муки, 1 ч.л. растительного масла. 1 ст. л. тмина, щепотка соли.*

Способ приготовления. Дрожжи разведите теплой водой и смешайте с мукой. Добавьте растительное масло и сахар, посолите. Все тщательно перемешайте. Поставьте в теплое место. Готовое тесто раскатайте и разделайте на лепешки, на середину которых положите начинку и покройте слоем теста.

Выпекать 10–15 минут. Поверхность обмажьте майонезом с тертым сыром. Хачапури подавайте с охлажденным сациви.

Для начинки лук обжарьте с мукой до золотистого оттенка.

Затем смешайте его с яйцами, сметаной, размягченным сыром, тмином и солью. Все хорошо перемешайте.

Хачапури «Мечтай»

Требуется: *500 г муки, 20 г дрожжей, немного теплого молока, 1 ст. л. сахара, щепотка соли. Для начинки: 150 г твердого сыра, 100 г плавленого сыра, 10 г белого вина, тертый мускатный орех, щепотка молотого перца. Для яичного масла: 80 г маргарина, 1 сваренное вкрутую яйцо, зеленый лук, щепотка соли, душистый перец, хрен по вкусу.*

Способ приготовления. теста. Дрожжи разведите в молоке и влейте в муку, добавьте сахар и соль. Все тщательно перемешайте. Готовое тесто поставьте в теплое место до образования пузырьков. Затем его раскатайте и разделайте на лепешки. На середину одной лепешки выложите начинку, затем полейте соусом и покройте еще одним слоем теста. Выпекайте 10–12 минут. Сверху обмажьте яичным маслом. Хачапури желательно подавать горячим как отдельное блюдо.

Для начинки смешайте тертый сыр, перец, размягченный плавленый сырок и влейте белое вино. Все тщательно перемешайте.

Для яичного масла желток взбейте с маслом, добавьте измельченные белки и зелень, тертый хрен и перец, посолите.

Хачапури «Быстро, вкусно, полезно»

Требуется: *350 г муки, 15 г сухих дрожжей, 1 ст. теплого молока, 1 ст. л. сахара, 10 г лимонного сока, щепотка соли. Для*

начинки: 100 г сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла, 300 г свежих грибов, 3 ст. л. муки, 20 г сметаны, 100 г твердого сыра, 3 яйца, щепотка соли, перец по вкусу. Для сметанного соуса: 1 ст. сметаны, 2 ч. л. сахара, 3 ст. л. гранатового сока, щепотка соли, перец по вкусу, зелень укропа, 3 перышка лука репчатого.

Способ приготовления. теста. Дрожжи разведите молоком и опустите в муку. Тщательно перемешайте, добавьте соль, сахар и по капле влейте лимонный сок. Готовое тесто поставьте в теплое место до образования пузырьков. Тесто раскатайте и разделайте на лепешки. На середину каждой лепешки выложите начинку, сверху покройте слоем теста и выпекайте 10–12 минут. Хачапури лучше подавать горячим со сметанным соусом.

Для начинки подготовленные грибы нарежьте кружочками и поджарьте на сливочном масле, добавив муку, сметану, соль и перец по вкусу. Горячие грибы посыпьте тертым сыром, измельченными яйцами, полейте растительным маслом и запекайте 7-10 минут.

Для сметанного соуса сахар, перец, соль смешайте со сметаной, влейте гранатовый сок. Готовый соус посыпьте зеленью и измельченным луком.

Хачапури «Завтрак чабана»

Требуется: *250 г муки, 15 г дрожжей, 50 г молока, 1 ст. л. сахара, щепотка соли. Для начинки: 250 г брынзы, 50 г сливочного масла, 4 желтка, 10 г душистого перца, лук репчатый, 100 г сметаны, 10 г австрийской горчицы(в тюбике). Для крема: 200 г сливочного масла, 150 г творога, зеленый лук, 1 ст. сметаны, щепотка соли.*

Способ приготовления. теста. Дрожжи разведите молоком и опустите в муку. Добавьте сахар и посолите. Все тщательно перемешайте. Готовое тесто поставьте в холодильник на 15 минут. Охлажденное тесто раскатайте и разделайте на лепешки.

На середину каждой лепешки выложите начинку, намажьте кремом и сверху покройте слоем теста. Выпекайте 10–12 минут.

Хачапури можно подать в холодном виде.

Для начинки натрите брынзу и добавьте растопленную сметану.

Взбейте масло с горчицей, репчатым луком и перцем. Две массы соедините вместе и хорошо перемешайте.

Для крема растопленное масло взбейте до густой пены.

Постепенно прибавьте размягченный творог и соль. В полученную массу добавьте сметану и измельченный лук.

Размешайте до кремообразного состояния.

Хачапури «Не спеши»

Требуется: *300 г муки, 15 г дрожжей, 30 г теплой воды, щепотка соли. Для начинки: 200 г картофеля, лук репчатый, 50 г шпика, 4 яйца, 40 г сырка плавленого, щепотка соли, мускатный орех по вкусу, 2 ст. л растительного масла. Для масла: 100 г маргарина, 30 г ветчины, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. горчицы.*

Способ приготовления. теста. В муку опустите дрожжи, разведенные теплой водой. Посолите и тщательно размешайте.

Поставьте тесто в теплое место до образования пузырьков.

Раскатайте и разделайте на лепешки. На середину каждой лепешки выложите начинку, сверху покройте слоем теста и намажьте маслом. Выпекайте 10–12 минут. Хачапури лучше подать горячим с овощном салатом.

Для начинки картофель отварите и пропустите через мясорубку с луком. Нарезанный кубиками шпик, мускатный орех по вкусу, желтки и сырок перемешайте с картофельной массой, посолите и слегка поджарьте на растительном масле.

Для масла пропустите через мясорубку ветчину. Сметану взбейте с маслом и горчицей до пышной пены.

Хачапури «Полет сокола»

Требуется: *500 г пшеничной муки, 20 г дрожжей, 1 ст. теплой воды, 7 ст. л. растительного масла, щепотка соли, 1 ст. л. сахара, 250 г сливочного масла. Для начинки: 6 яиц, 5 помидорОВ, 10 г говяжьего жира, лук зеленый, 20 г твердого сыра, щепотка соли. Для масла: 80 г маргарина, 50 г маринованных грибов, лук репчатый, 2 ч. л. уксуса, 1–2 горошины черного перца, щепотка соли.*

Способ приготовления. теста. Дрожжи разведите теплой водой, опустите в муку и замесите тесто. Поставьте в теплое место до образования пузырьков. Через час добавьте сахар, соль и растительное масло. Все перемешайте, положив сливочное масло. Тесто взбейте руками. Раскатайте и разделайте на лепешки. На середину каждой второй лепешки положите начинку, намажьте маслом и сверху покройте слоем теста. Выпекайте 10–15 минут. Хачапури подавайте горячим как отдельное блюдо.

Для начинки нарежьте на кружочки, залейте их яйцами, посыпьте тертым сыром, поджарьте на говяжьем жире. За

несколько минут до окончания жарения посыпьте измельченным перцем, зеленым и репчатым луком.

Для масла грибы мелко нарежьте, посолите и поперчите.

Добавьте нашинкованный лук и уксус. Все смешайте со взбитым маслом.

Хачапури «Легенда гор»

Требуется: *500 г муки, 1 ст. молока, 20 г дрожжей, щепотка соли. Для начинки: 7 яиц, 2 ст. л. растительного масла, 70 г мясного фарша, морковь, 2–3 помидорОВ, стручок болгарского перца, 3 ст. л. зеленого горошка, 10 г свиного жира, щепотка соли. Для масла: 80 г сливочного масла, 2 ст. л. томатной пасты, стручок перца чили, щепотка соли.*

Способ приготовления. теста. Дрожжи разведите в молоке и опустите в муку. Посолите и замесите тесто. Готовое тесто поставьте в холодное место на несколько часов. Раскатайте и разделайте на лепешки. На середину каждой лепешки положите начинку и сверху покройте слоем теста. Выпекайте 10–12 минут. Хачапури намажьте маслом и подайте горячим.

Для начинки в мясной фарш влейте немного растительного масла и перемешайте. На жире обжарьте морковь, помидоры, перец и зеленый горошек. Затем залейте овощную массу взбитыми с солью яйцами. Когда поверхность подрумянится, на середину положите мясной фарш.

Для масла перец порежьте мелкими кубиками. Томатную пасту взбейте со сливочным маслом, посолите и добавьте перец. Все тщательно перемешайте до кремообразного состояния.

Хачапури «Кавказские долины»

Требуется: *400 г муки, 50 г маргарина, 1 ст. теплой воды. 3 ст. л. растительного масла, щепотка соли. Для начинки: 5–6 помидоров, 4 яйца, 1 ст. сливок, 3 ч. л. базилика, щепотка соли, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. тертого сыра.*

Способ приготовления. теста. Дрожжи разведите теплой водой и опустите в муку. Тесто поставьте в теплое место до образования пузырьков. Затем добавьте соль, растительное масло и сахар. Еще раз дайте тесту немного настояться.

Раскатайте и разделайте на лепешки. На середину каждой лепешки положите начинку, сверху покройте слоем теста.

Выпекайте 10–15 минут.

Хачапури подайте горячим с майонезом.

Хачапури «Будем как солнце»

Требуется: *400 г муки, 1 ст. теплой воды, 20 г дрожжей, 1 ст. л. сахара, щепотка соли и тмина по вкусу. Для начинки: 100 г немецкого сыра, 5 яиц, 20 г сливок, 10 г апельсинового ликера. Для соуса: 2 яйца, 3 ст. л. растительного масла, 20 г йогурта, 2 ст. л. рубленого щавеля, 1 зубчик чеснока, 3 ч. л. горчицы, 20 г сметаны, имбирь, щепотка соли.*

Способ приготовления. теста. Теплой водой разведите дрожжи и опустите в муку. В готовое тесто положите ложку сахара, тмина по вкусу и посолите. Охлажденное тесто раскатайте и разделайте на лепешки. На середину каждой лепешки выложите начинку, залейте соусом, сверху покройте слоем теста.

Выпекайте 10–15 минут. Хачапури подавайте лучше в горячем виде.

Для начинки в сливки влейте апельсиновый ликер и взбейте миксером. Сыр нарежьте кубиками и смешайте с яйцами. Массы соедините и взбейте до густоты.

Для соуса желтки разотрите с растительным маслом до однородного состояния. Измельченные белки смешайте с йогуртом, зеленью, имбирем, горчицей и сметаной. Осторожно перемешайте зеленый соус с желтковой массой.

Хачапури «Удиви всех»

Требуется: *500 г муки, 1 ст. теплой воды, 2 ст. растительного масла, 1 ст. сахара, щепотка соли, 150 г маргарина, 20 г дрожжей. Для начинки: 200 г консервированных томатов, 2 ст. л. растительного масла, лук репчатый, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. молотого перца, щепотка соли, 1 ст. зелени, 3–4 ломтика колбасы, маслины, 200 г твердого сыра.*

Способ приготовления. теста. В муку добавьте разведенные водой дрожжи и замесите тесто. Готовое тесто поставьте в теплое место до образования пузырьков. Добавьте растительное масло и сахар, посолите. Все тщательно перемешайте.

Раскатайте и разделайте на лепешки. На середину каждой лепешки положите начинку и покройте сверху слоем теста.

Выпекайте 10–13 минут. Хачапури подавайте горячим как отдельное блюдо.

Для начинки обжарьте на растительном масле нашинкованные лук и чеснок. Помидоры нарежьте кружочками, посолите, поперчите и тушите 15–20 минут. За несколько минут до окончания тушения посыпьте зеленью и тертым сыром. Сверху

положите маслины и ломтики колбасы.

Хачапури «Любимый край»

Требуется: *300 г муки, 1 ст. теплого молока, 2 яйца, 15 г дрожжей, щепотка соли. Для начинки: 5 яиц, 2 ст. л. маринованных грибов, 1 ст. творога, 1 ст. тертого сыра, 30 г сливок, молотый перц по вкусу, стручок сладкого перца, 2 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. теста. Дрожжи разведите теплым молоком и добавьте в муку. Все тщательно перемешайте, влейте взбитые яйца, посолите. Готовое тесто охладите. Раскатайте и разделайте на лепешки. На середину каждой лепешки выложите начинку, соедините края теста и выпекайте 10–12 минут.

Для начинки сладкий перец нарежьте колечками и обжарьте на растительном масле с грибами. Приготовьте омлет из яиц, творога, сливок и перца. Грибную массу смешайте с тертым сыром и прослоите омлет.

Хачапури «Звездочка»

Требуется: *компоненты такие же, как и в предыдущих рецептах хачапури. Для начинки: 3 яйца, 5 ст. л. боржоми, 3 ст. л. сливочного масла, 25 г творога, базилик, имбирь, зелень петрушки и укропа, щепотка соли. Для соуса: 7 желтков, 1 ст. сухого молока, 10 г теплой воды, 7 ст. л. сахара, 2 ч. л. апельсинового ликера, пакетик ванили.*

Способ приготовления. Замесите тесто. На середину лепешки выложите начинку, края теста соедините и сверху залейте соусом. Выпекайте от 10 до 20 минут. Хачапури подавайте горячим.

Для начинки во взбитые яйца добавьте боржоми и соль. Зелень и пряности мелко измельчите и всыпьте в яичную массу.

Перемешайте до густоты и слегка обжарьте на сковороде.

Сверху покройте творогом.

Для соуса сухое молоко разведите в воде. Желтки разотрите с сахаром, добавив ликер, молоко, ваниль. Массу взбейте миксером.

Хачапури «Мексиканская былина»

Требуется: *300 г муки, 1 ст. теплой воды, 5 ст. л. маргарина, щепотка соли. Для начинки: 4 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 50 г творога, 1 ст. зеленого лука, 10 г молока, 2 ч. л. черного молотого перца, 2 ст. л. томатной пасты.*

Способ приготовления. теста. В небольшой миске смешайте муку с солью и маргарином. Готовое тесто раскатайте и разделайте его на лепешки. На середину каждой лепешки выложите начинку, края теста соедините. Выпекайте 10–12 минут.

Для начинки в творог добавьте взбитые яйца, сливочное масло и все тщательно перемешайте до однородной массы. Томатную пасту разведите молоком, поперчите и опустите зеленый лук.

Эти массы соедините и снова взбейте.

Хачапури «Слава»

Требуется: *1 ст. кукурузной муки, 50 г теплой воды, 2–3 ст. л. маргарина, щепотка соли. Для начинки: 2 ст. тертого обезжиренного сыра, 10 ст. л. зеленого лука, лук репчатый, стручок болгарского перца, 2–3 консервированных помидора, 2 зубчика чеснока, 1 ст. консервированной фасоли, стручок красного перца чили, листья зеленого салата, 1 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Муку разведите теплой водой, положите маргарин и соль. Все перемешайте до однородной массы. Тесто поставьте в холодное место. Затем раскатайте и разделайте на лепешки. Выложите начинку слоями и края теста соедините.

Выпекайте 15–20 минут. Хачапури лучше подайте горячим.

Для начинки на оливковом масле слегка обжарьте лук, болгарский перец, томаты и чеснок. Добавьте фасоль и все перемешайте. Через мясорубку пропустите сыр, стручок красного перца, листья салата и заправьте растительным маслом.

Раздел II
Чебурек чебуреку рознь!

Чебурек «Любопытство»

Требуется: *250 г муки, 1 ст. воды, щепотка соли и сахара. Для начинки: 200 г мякоти индейки, стручок сладкого перца, стручок*

перца чили, морковь, 1 ст. л. лимонного сока, перец молотый по вкусу, щепотка соли.

Способ приготовления. Замесите тесто и разделайте его на большие круги. Выложите начинку и выпекайте 15–20 минут.

Для начинки мясо индейки отварите и пропустите через мясорубку. В готовый фарш положите тертую морковь, мелко нарезанный перец чили и сладкий перец, влейте лимонный сок.

Массу посолите и перемешайте.

Чебурек «Успех»

Требуются: *такие же компоненты, как и в предыдущих рецептах чебурека. Для начинки: 150 г отварной говядины, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 50 г вареного картофеля, морковь, лук репчатый, стручок болгарского перца, корень и зелень сельдерея, 2–3 горошины черного перца, хрен, 3–4 ст. л. сметаны, щепотка соли.*

Способ приготовления. Тот же, что и в предыдущих рецептах.

Сначала выложите мясо, затем овощную массу и края теста соедините.

Для начинки мясо пропустите через мясорубку и обжарьте на сливочном масле. Натрите морковь, корень сельдерея и хрен.

Положите измельченный болгарский перец, черный перец и вареный картофель. Перемешав, поджарьте на растительном масле и заправьте сметаной.

Чебурек «Золотой гребешок»

Требуется: *350 г муки, 1 ст. воды, щепотка соли. Для начинки: 200 г куриного мяса, 20 г шпика, лук репчатый, 1 рюмка коньяка, 10 г сухого вина, 1 ст. л. муки, 2 дольки чеснока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. тертого сыра, щепотка соли, черный перец, гвоздика, лавровый лист, кориандр.*

Способ приготовления. Замесите тесто и разделайте его на большие круги. На середину каждого круга выложите начинку и края теста соедините, придав ему форму пельменя. Выпекайте 10–12 минут. Чебурек подайте холодным с овощным салатом.

Для начинки курицу нарежьте на кусочки. Куски натрите солью, перцем, чесноком, облейте коньяком, обсыпьте пряностями и сложите в жаровню. Положите лавровый лист. Лук с мукой обжарьте на сливочным масле до золотистого оттенка.

Готовые куриные куски залейте сухим вином и посыпьте сыром.

Чебурек «Живи мечтой»

Требуется: *400 г муки, 1 ст. теплого молока, щепотка соли. Для начинки: 150 г баранины, 10 г красного вина, 1 ст. л. имбирЯ, щепотка соли и перца молотого по вкусу, сок граната, лавровый лист.*

Способ приготовления. Тесто готовьте так же, как и в предыдущих рецептах.

Для начинки баранину нарежьте на кусочки. Каждый кусочек посолите и поперчите, залейте гранатовым соком и вином.

Поставьте тушить 20–25 минут.

Чебурек «Цып-цып»

Для теста: требуются те же компоненты, что и в предыдущих рецептах. Для начинки: 150 г куриного мяса, 1 ст. л. французской горчицы, 50 г сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, яйцо, долька чеснока, щепотка соли, плод можжевельника.

Способ приготовления. Тесто готовьте так же, как и в предыдущих рецептах.

Для начинки мясо мелко нарежьте, посолите и поперчите.

Обмажьте сметаной, сливочным маслом, горчицей и поставьте в разогретую до 200 градусов духовку. При помощи миксера взбейте сметану с яйцом и добавьте соль, перец, тертый чеснок. Готовые кусочки залейте смесью и выпекайте в тесте.

Чебурек можно подать как горячим, так и холодным.

Чебурек «Утиная история»

Требуется: *200 г муки, 1 ст. теплой воды, щепотка соли. Для начинки: 200 г утиного мяса, 2 ст. л. сливочного масла, лук репчатый, 3 ст. л. томатной пасты, уксус по вкусу, 1 рюмка белого вина, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. кинзы, зелень укропа, 3 зубчика чеснока, щепотка соли и молотого перца.*

Способ приготовления. Замесите тесто и разделайте его на большие круги. Выложите начинку, соедините края теста, придав форму пельменей.

Для начинки утиное мясо нарежьте кусочками. Обмажьте сливочным маслом и выложите в жаровню. Измельченный лук перемешайте с томатной пастой, уксусом и вином, с лимонным соком. Посыпьте зеленью, посолите и поперчите. Поставьте

тушить на 20–30 минут.

Чебурек «Частушья сумка»

Требуется: *500 г муки, 300 г сливочного масла, 300 г воды, щепотка соли. Для начинки: 150 г мясного фарша, 50 г шампиньонов, 100 г сыра, 1 ч. л. белого перца, яйцо, 50 г говяжьего языка, 50 г салями, щепотка соли.*

Способ приготовления. В просеянную муку налейте воды, посолите и вымешивайте до гладкой поверхности. На 15 минут тесто поставьте в холодильник. В охлажденное тесто положите сливочное масло и снова тщательно вымесите. Раскатайте и разделайте на круги. На середину каждого круга положите слоями начинку, края теста соедините, придав форму пельменей.

Чебурек подать лучше холодным.

Для первого слоя начинки мясной фарш посолите, поперчите и смешайте с яйцом.

Для второго слоя мелкими кусочками нарежьте грибы, язык, колбасу, сыр и все перемешайте.

Для третьего слоя нарезанный огурец смешайте с солью и зеленью.

Чебурек «Обед пирата»

Требуются: *такие же компоненты, как и в предыдущем рецепте. Для начинки: 100 г вареной ветчины, 80 г российского сыра, лук репчатый, 3 помидора, 1 ломтик сырокопченой колбасы, 2–3 горошины черного перца, 2 ст. л. рубленой петрушки, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Тесто готовится так же, как и в предыдущем рецепте.

Для начинки ветчину и колбасу разрежьте на порционные квадратики. На сливочном масле слегка обжарьте ветчину с луком, поперчите. Сверху равномерно уложите кружочки помидоров и ломтики сыра. Посыпьте зеленью и сбрызните растительным маслом.

Чебурек «Вера»

Требуется: *300 г муки (желательно высшего сорта), 20 г картофельного крахмала, 100 г сливочного масла, щепотка соли,*

немного теплой воды. Для начинки: лук репчатый, кубик говяжьего бульона, 4 ст. л. сливок, щепотка соли и перца, 3–4 горошины черного перца, 150 г жареной свинины, 50 г шампиньонов, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 2 желтка.

Способ приготовления. Из просеянной муки, картофельного крахмала, соли замесите не очень крутое тесто и поставьте его в холодное место. Затем раскатайте и разделайте его на большие круги. На середину каждого круга выложите начинку и края теста соедините, придав форму пельменя.

Для начинки нарежьте кольцами лук и обжарьте с мукой до золотистого оттенка. Залейте говяжьим бульоном, сливками и, не переставая мешать, варите минут 5. Свинину и грибы мелко нарежьте, залейте соусом, посыпьте зеленью и все тщательно перемешайте.

Чебурек «Острота вкуса»

Требуется: *500 г муки, 15 г дрожжей, 100 г маргарина, 50 г оливкового масла, щепотка соли, 1 ст. л. сахара, немного теплой воды. Для начинки: 300 г свиной печени, 30 г шпика, лук репчатый, корень и зелень петрушки, 50 г сливочного масла, 2 ч. л. греческого коньяка, перец молотый по вкусу, щепотка соли, мускатный орех и лимонная цедра. Для соуса: 2 дольки чеснока, желток, 20 г растительного масла, 35 г сметаны, стручок красного перца, стручок болгарского перца, 2–3 ч. л. лимонного сока и немного горячей воды, 2 ст. л. муки.*

Способ приготовления. В просеянную муку влейте разведенные теплой водой дрожжи, добавьте немного оливкового масла, соль и сахар по вкусу. Тщательно перемешайте и в однородную массу положите кусочек маргарина, поставьте на несколько часов в теплое место. Готовое тесто раскатайте и разделайте на небольшие кружки. В середину положите начинку, соедините края теста и придайте им форму пельменей, обжарьте с двух сторон на маргарине.

Перед подачей залейте соусом. Чебурек подавайте горячим с овощным салатом.

Для начинки потушите нарезанную на небольшие кусочки печень и нарезанный на кубики шпик. положите пряности, влейте коньяк, посолите и поперчите. Пропустите через мясорубку, добавьте лимонный сок и растопленное масло. Взбейте, не допуская образования комков.

Для соуса измельчите чеснок, влейте желток и тщательно взбейте, посолите и добавьте нарезанный перец, подмешайте

растительное масло, лимонный сок. Сметану разведите горячей водой, подогрейте и влейте в массу, перемешайте до жидкого состояния. Для связи подмешайте муку.

Чебурек «Лучик солнца»

Требуется: *500 г муки, 1 ст. л. растительного масла, щепотка соли, немного теплой воды.*

Для мясной начинки: 200 г говядины, лук репчатый, 2 ст. л. говяжьего жира, стручок красного перца, щепотка соли, 2 ст. л. томатного пюре, 2 ч. л. жира, тмин по вкусу, Для овощной начинки: 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. томатной пасты, морковь, красный молотый перец, морская капуста.

Способ приготовления. Муку разведите теплой водой, посолите по вкусу, добавьте растительное масло и замесите тесто. Готовое тесто раскатайте и разделайте на большие круги. На середину круга положите мясную начинку, Затем овощную начинку и покройте слоем теста, края соедините.

Выпекайте 15–20 минут.

Чебурек подавайте горячим с говяжьим бульоном.

Для мясной начинки говядину нарежьте мелкими кубиками и обжарьте в жире с измельченным луком, добавьте кружочки перца, томатное пюре, тмин по вкусу и соль. Все тушите 2,5 часа.

Для овощной начинки нашинкуйте морскую капусту, посыпьте перцем и смешайте с томатной пастой.

Чебурек «Чебурашка»

Требуется: *500 г муки, 1 ст. теплой воды, щепотка соли. Для начинки: 100 г ветчины, 2 желтка, 60 г сыра «Гауда», лук-порей, зелень, щепотка белого перца и стручок красного перца. Для соуса: 50 г свежих грибов, лук репчатый, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. муки, 1 чашка мадеры и 1 чашка любого вина.*

Способ приготовления. Замесите пресное тесто. Для этого в муку влейте немного воды и посолите, раскатайте тесто и разделайте его на большие круги. На середину одного круга выложите начинку, залейте соусом и покройте верхним кругом, соедините края теста, выпекайте 15–20 минут. Чебурек подавайте горячим с куриным бульоном.

Для начинки ветчину и сыр нарежьте на кубики, смешайте с желтками, зеленью, перцем.

Для соуса на масле обжарьте мелко нарезанный лук с мукой,

постепенно вливая вино. Проварите на медленном огне 15 минут, добавив соль и перец. Минут через 7 положите нарезанные кружками грибы.

Чебурек «Любителям пикантного»

Требуется: *400 г муки, 1 ст. теплой воды, щепотка соли. Для начинки: тушка курицы, 3 зубчика чеснока, 10 г тертого имбиря, 2 ч. л. тертой лимонной цедры, стручок перца чили, 5 ст. л. растительного масла, 3 тугих помидора, 3 картофелины, лук репчатый, щепотка соли и кориандра. Для соуса: 5 ст. л. растительного масла, 2 желтка, 2 ст. л. горчицы, 3 ст. л. уксуса, щепотка соли, чеснок, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Замесите пресное тесто. Для этого в муку влейте немного теплой воды и посолите. Все тщательно перемешайте. Готовое тесто раскатайте и разделайте на большие круги. На середину каждого положите начинку, залейте соусом и снова покройте слоем теста, выпекайте 15–20 минут.

Чебурек желательно подать горячим со сметаной.

Для начинки отваренную тушку курицы нарежьте маленькими кусочками. Измельчите лук, чеснок, имбирь, лимонную цедру, добавьте растительное масло и все смешайте миксером до однородной кашицы. Пряную массу поджарьте на масле и положите кусочки курицы. На медленном огне 25 минут проварите. С помидоров снимите кожицу и мелко порежьте их.

Также порежьте картофель и положите все к курице. Тушите до готовности, добавляя кориандр и зелень.

Для соуса желтки, соль, горчицу разотрите до однородной массы. влейте растительное масло, уксус, добавьте перец, растолките чеснок и все перемешайте.

Чебурек «Мечта безумца»

Требуется: *450 г кукурузной муки, 1 ст. теплой воды, щепотка соли. Для начинки: 200 г мясного фарша, 2 ч. л. белого перца, 1 яйцо, 50 г маринованных грибов, 100 г говяжьего языка, 200 г сыра, 100 г салями, кориандр, имбирь, стручок перца чили, стручок болгарского перца. Для соуса: 1 кубик куриного бульона, 3 ст. л. лимонного сока, 10 г белого вина, 40 г свежих грибов, 3 ст. л. воды, 3 ч. л. крахмала и зелень петрушки.*

Способ приготовления теста. Кукурузную муку разведите водой, посолите и тщательно размешайте. Охлажденное тесто

раскатайте и разделите на большие круги. На середину каждого выложите начинку, соедините края теста и придайте им форму пельменей, выпекайте 15–25 минут.

Чебурек лучше подать горячим с лимонно-грибным соусом.

Для начинки в мясной фарш добавьте яйцо, посолите и поперчить. Мелко нарежьте грибы, язык, сыр и все перемешайте. Все тушите, посыпав зеленью, 20–25 минут.

Для соуса грибы мелко нарежьте и поставьте на огонь. Куриный бульон разведите горячей водой, влейте лимонный сок и смешайте с грибами. Варите до готовности грибов. За 5–7 минут до окончания варки смешайте крахмал с водой и вылейте в кастрюлю. Доведите до кипения. Всыпьте петрушку и варите еще 5 минут.

Чебурек «Надежда»

Требуется: *350 г муки, 1 яйцо, 1 ст. теплой воды, щепотка соли. Для начинки: 100 г мякоти курицы, 2 яйца, 30 г белых грибов, стручок перца чили, 1 ст. рубленой зелени петрушки, 2 ст. л. сметаны. 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. молотого перца, щепотка соли. Для начинки: 1 ст. сметаны, 2 ст. л. столовой горчицы, 2 ст. л. аджики.*

Способ приготовления. Для того чтобы замесить тесто, в муку влейте стакан воды и посолите. Вымесите до однородной массы. Готовое тесто раскатайте и разделайте на большие круги. На середину каждого круга выложите сперва яичную массу, затем – мякоть курицы и соус. Края теста соедините, придав форму пельменей.

Чебурек лучше подать горячим.

Для начинки в сливочном масле обжарьте грибы. Взбитые с солью яйца смешайте с грибами, перцем и петрушкой. Мякоть курицы нарежьте кубиками и обжарьте на сливочном масле.

Для соуса все компоненты смешайте до однородной массы.

Чебурек «Зеленый холм»

Требуется: *300 г муки, 1 ст. теплой воды, щепотка соли. Для начинки: 200 г мяса курицы, лук репчатый, ананасовый йогурт, 1 помидор, 1 ст. л. муки, щепотка соли, стручок красного перца, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. муки, 1 ст. зелени.*

Способ приготовления. Тесто приготовьте так же, как и в предыдущих рецептах. На каждый круг положите кубики курицы,

затем овощную массу и покройте йогуртом. Сверху посыпьте рубленой зеленью.

Для начинки курицу нарежьте мелкими кусочками и обжарьте на оливковом масле. На оставшемся масле обжарьте лук с мукой, помидор с колечками красного перца. Йогурт смешайте с мукой, посолите.

Чебурек «Витаминный»

Требуется: *250 г муки, 1 ст. молока, щепотка соли. Для начинки: 400 г свиной вырезки, 2 ст. л. апельсинового сока, 50 г измельченных сухофруктов, 1 ч. л. розмарина и шалфея, 1 ч. л. мускатного ореха, дольки яблока.*

Способ приготовления. Замесите тесто и разделайте его на большие круги. На каждый круг выложите начинку, края теста соедините, придав форму пельменей, выпекайте 20–25 минут.

Для начинки сухофрукты залейте апельсиновым соком и дайте настояться при комнатной температуре. Вырезку свинины отбейте при помощи кулинарного молотка. Во фруктовую смесь добавьте розмарин, шалфей, мускатный орех и нанесите эту смесь на мясо. Сверху положите дольки яблока.

Чебурек «Вольная птица»

Требуется: *250 г муки, 1 ст. теплой воды, щепотка соли. Для начинки: 100 г рыжиков, лук репчатый, 3 ст. л. сливочного масла, 3 яйца, 80 г сливок, 1 ст. измельченной зелени, щепотка соли и перца, 1 ст. л. муки. Для соуса: 3 дольки чеснока, 2 желтка, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. воды, 2 ст. л. лимонного сока, щепотка соли.*

Способ приготовления. Тесто приготовьте так же, как и в предыдущих рецептах.

Для начинки подготовленные грибы нарежьте тонкими стружками.

Лук с мукой обжарьте на сливочном масле до золотистого оттенка, положите грибы и на медленном огне тушите под закрытой крышкой. Во взбитые яйца добавьте соль, перец и смешайте с грибами. Сверху посыпьте зеленью.

Для соуса чеснок растолките с солью и желтками, добавьте растительное масло, лимонный сок и посолите по вкусу. Все смешайте с чесночной массой до густоты.

Чебурек «Специально для вас»

Требуется: *такие же компоненты, как и в предыдущих рецептах. Для начинки: 200 г говядины, 1 ст. л. молотого перца чили, 1 ч. л. кумина, 1 ч. л. сухого базилика, 1 ст. л. истолченного чеснока, 1 ч. л. красного молотого перца, лук репчатый, 2–3 консервированных помидора.*

Способ приготовления. Тесто приготовьте так же, как и в предыдущих рецептах.

Для начинки смешайте молотый перец чили, кумин, базилик, чеснок, красный перец. Натрите этой массой мясо и поставьте в духовку, разогретую до 150 градусов. Затем выложите и нарежьте на маленькие кусочки. Лук обжарьте на растительном масле до золотистого оттенка, добавьте помидоры и немного пряной смеси. Доведите до кипения и минут 5 еще поварите.

Чебурек «Создание творца»

Требуется: *150 г кукурузной муки, 1 ст. теплой воды, щепотка соли. Для начинки: 200 г мяса индейки, 1 ст. муки, 20 г майонеза, 1 кубик куриного бульона, 1 ч. л. сухого шалфея, 1 ч. л. черного молотого перца, щепотка соли, 1 ст. свежих груздей, зеленый лук, зубик чеснока.*

Способ приготовления. Замесите тесто и разделайте его на большие круги. На середину каждого круга выложите начинку и края теста соедините, выпекайте 15–20 минут. Чебурек подайте холодным.

Для начинки мясо нарежьте маленькими кусочками. Натрите солью и положите на сковороду. Поджарьте до золотисто-розового цвета. Отдельно обжарьте грибы, зеленый лук, чеснок и присоедините кусочки мяса. Сверху залейте майонезом, смешанным с мукой. Около минуты подержите на огне.

Чебурек «Для опытного кулинара»

Требуется: *такие же компоненты, как и в предыдущих рецептах. Для начинки: 100 г говяжьей вырезки, 3–4 сосиски, лук репчатый, долька чеснока, 3 ст. л. муки, щепотка соли, 3 ст. л. говяжьего жира, 2 ст. л. молотого сладкого перца, 1 ч. л. тмина, стручок зеленого перца, 3 помидора.*

Способ приготовления. Замесите тесто и разделайте его на большие круги. Выложите начинку и края теста соедините,

выпекайте 10–20 минут.

Горячий чебурек подайте как отдельное блюдо.

Для начинки мясо нарежьте ломтиками и поджарьте в жире. На том же жире подрумяньте лук, смешайте, вливая воду, молотый сладкий перец, соль, тмин, чеснок и доведите до кипения.

Пряной смесью залейте мясо и потушите 30–35 минут. Затем зеленый перец, помидоры, сосиски нарежьте кольцами и положите на мясо. Тушить еще 15–20 минут.

Чебурек «Имидж»

Требуется: *200 г муки, 1 ст. теплого молока, щепотка соли. Для начинки: тушка цыпленка, лук репчатый, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. черного молотого перца, 1 ст. л. говяжьего жира, 1 кубик куриного бульона, 10 г сметаны, 1 ч. л. белого перца, 2 ст. л. растительного масла, щепотка соли.*

Способ приготовления. Для того чтобы замесить тесто, в муку влейте молоко, посолите и взбейте руками до однородной массы. Затем тесто поставьте в холодное место. Охлажденное тесто раскатайте и разделайте на большие круги. На середину каждого круга выложите начинку, края теста соедините, придав форму пельменей, выпекайте от 15 до 20 минут. Чебурек подайте горячим с овощным салатом.

Для начинки тушку цыпленка нарежьте кусками. Затем обжарьте их на растительном масле до румяной корочки. Лук и чеснок измельчите и обжарьте в жире. В куриный бульон положите перец, лук, чеснок и залейте им куски цыпленка. Через некоторое время заправьте сметаной и тушите около 30 минут.

Раздел III
Любовь моя – сациви!

Сациви «Просто сказка»

Требуется: *1 тушка гуся, 2 л воды, лук репчатый, лавровый лист, имбирь, плод фенхеля. Для соуса: 400 г грецких орехов, долька чеснока, 1 ст. виноградного сока, 2 кубика куриного бульона «Кнорр», 1 ч. л. красного перца, 1 ч. л. чабера, 1 ст. кинзы, щепотка соли.*

Способ приготовления. В течение 30 минут варите тушку гуся со специями. Затем посолите и поставьте в духовку, поливая

бульоном. Поджарьте до золотистого оттенка. Тушку выложите и нарежьте кусками. Затем залейте соусом.

Сациви можно подать горячим.

Для соуса очистите грецкие орехи и истолките с перцем, солью, чесноком и кинзой, добавьте чабер и все тщательно перетрите. Затем осторожно влейте куриный бульон и виноградный сок. Снова разотрите.

Сациви «Сюрприз»

Требуется: *1 тушка утки, 2 л воды, лук репчатый, лавровый лист, 4–5 горошин гвоздики и молотого перца. Для соуса: 200 г очищенных грецких орехов, 2 ст. куриного бульона, лук репчатый, 2 желтка, 2 ст. л. мяты, 2 ст. л. уксуса, 3–4 зубчика чеснока.*

Способ приготовления. Тушку утки отварите со специями, поставьте в духовку и поджарьте до золотистого оттенка.

Затем выложите и нарежьте кусками, залейте соусом.

Сациви лучше подать горячим.

Для соуса грецкие орехи, мяту, соль истолките и разведите уксусом и бульоном. Добавьте мелко нарезанный лук и поставьте на огонь. В готовый соус влейте взбитые белки и тщательно размешайте.

Сациви «На здоровье»

Требуется: *1 тушка фазана, 1,5 л воды, лавровый лист, 2 головки лука репчатого, молотого перца по вкусу. Для соуса: 2 ст. очищенных грецких орехов, лук репчатый, 2 ст. л. кукурузной муки, 2–3 ч. л. толченого чеснока, 1 ч. л. кориандра, 1 ч. л. молотого перца, 1 ч. л. корицы, 1 ч. л. гвоздики, 1 ч. л. сунели, 1 ч. л. шафрана, 1 ч. л. перца чили, 1 ст. л. гранатового сока, 2 кубика куриного бульона.*

Способ приготовления. Тушку отварите со специями, посолите и поставьте в духовку на 20–25 минут. Затем выложите и нарежьте на куски, залейте соусом.

Сациви подать холодным.

Для соуса муку и лук, мелко нарезанный, обжарьте в жире.

Потолките грецкие орехи с пряностями, влейте бульон, положите лук и тушите 20–25 минут.

Сациви «Прямо с грядки»

Требуется: *200 г баклажанов, 50 г измельченных грецких орехов, лук репчатый, 3 дольки чеснока, стручок болгарского перца, 2–3 кружка красного перца, зелень укропа, щепотка соли, 2 ст. л. уксуса, разведенного в воде, зелень.*

Способ приготовления. Подготовленные баклажаны надрежьте, обдайте кипятком и нафаршируйте соусом. Затем соус разведите слабым уксусом, посолите и залейте им баклажаны. Выдержать на холоде от 2 до 5 часов.

Сациви подавайте охлажденным с чебуреком.

Для соуса в измельченные грецкие орехи влейте уксус, 6 ст. л. кипяченой воды, положите мелко нарезанный репчатый лук, толченый чеснок, красный перец и зелень. Все тщательно перемешайте.

Сациви «Пальчики оближешь»

Требуется: *500 г курицы, 50 г маргарина. Для соуса: 30 г муки, желтки, 100 г арахиса, 50 г сливочного масла, лук репчатый, имбирь, 2–3 горошины гвоздики, стручок красного перца, 1 кубик куриного бульона, щепотка соли и минимум уксуса, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Курицу отварите и поджарьте до румяной корочки. Мелко нарежьте лук и обжарьте его с мукой до золотистого оттенка на маргарине. Затем добавьте уксус, тертый чеснок, посолите, посыпьте зеленью петрушки. Все перемешайте, вливая куриный бульон. В полученный соус положите курицу и проварите 10–12 минут. Арахис разотрите с красным перцем, желтками, имбирем, куриным бульоном и добавьте к курице.

Сациви подавайте в холодном виде с хачапури.

Сациви «Подарок океана»

Требуется: *350 г крупной рыбы, 1 ст. грецких орехов, 4 ст. л. гранатового сока, лук репчатый, 2 дольки чеснока, 3–4 горошины гвоздики, корица, лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, стручок красного перца, щепотка соли.*

Способ приготовления. Подготовленную рыбу нарежьте небольшими кусочками, залейте холодной подсоленной водой, добавьте лавровый лист, перец горошком и варите 25–30 минут. Измельчите орехи, чеснок, красный перец и все перемешайте, добавив соль. Полученную массу разведите рыбным бульоном, положите нарезанный лук и поставьте варить на 15 минут. В

гранатовом соке разведите корицу, гвоздику, черный перец и через 5 минут прибавьте в пряный бульон. Бульон проварите еще 10–12 минут. Рыбу выложите и залейте горячим сациви.

К сациви подайте хачапури.

Сациви «На рождество»

Требуется: *1 тушка индейки, 2 л воды, лук репчатый, лавровый лист, 1 ст. л. эстрагона, 1 ст. л. чабера, 4 ст. соуса сациви. Для соуса сациви: 5 ст. грецких орехов, лук репчатый, 2 ст. л. муки, долька чеснока, 1 ч. л. кориандра, 1 ч. л. молотого перца, 1 ч. л. корицы, 1 ч. л. гвоздики, 1 ч. л. сунели, 1 ч. л. винного уксуса, 1 ч. л. красного перца, 1 ч. л. шафрана, 20 г куриного жира, 2 кубика куриного бульона «Магги».*

Способ приготовления. Тушку индейки отварите на слабом огне, добавив куриные кубики. Затем выложите, посолите и поставьте в духовку, время от времени поливая бульоном и куриным жиром. Поджаренную до румяной корочки индейку нарежьте кусочками и залейте горячим соусом. Сациви лучше подать холодным.

Для соуса мелко нарезанный лук обжарьте в курином жире.

Потолките грецкие орехи с чесноком, перцем, кориандром и солью по вкусу, разведите в бульоне, влейте в подготовленный лук и тушите 20–25 минут, добавьте корицу, гвоздику, сунели, уксус и прогрейте на медленном огне еще 5 минут.

Можно добавить желтки.

Сардельки, сосиски, шпикачки

Кто не знает такую демократическую пищу, как сардельки и сосиски! Чего с ними только нельзя сделать (а что, собственно, можно? – пожарить или сварить… и все?). Их любят все, и взрослые, и дети, но если не разнообразить способы их приготовления, то и надоедают они одинаково быстро и малым, и старым.

Чтобы горячая любовь к сосискам да сарделькам не переросла у Вас в столь же пылкую ненависть, следуйте нашим рекомендациям. Мало того, что из такого доступного продукта Вы можете приготовить необыкновенное блюдо, так и гости Ваши к тому же на сто процентов будут уверены, что Вы – повар от Бога… А что Вам еще надо? Восторг гостей да аппетитное блюдо на столе!

Раздел I
Сардельки

«Находка»

Требуется: *сырая свинина (400 г), шпик (400 г), лук (200 г), гвоздика, соль, перец, мускатный орех, по вкусу добавляют чеснок. Для изготовления нужны специальные кишки.*

Способ приготовления. Свинину и мелко нарубленный шпик смешайте с нашинкованным луком. По желанию добавьте измельченный чеснок. Пряности перетрите и смешайте с основным фаршем. Кишки толщиной в 2 пальца начините фаршем, перевяжите через 6–7 см и варите примерно 30 минут, потом слегка прокоптите.

Сделанные впрок сардельки облегчат Вам приготовление различных блюд и не дадут умереть с голода.

«Первоклассник»

Требуется: *500 г сарделек, 2 л воды, 50 г масла.*

Способ приготовления. Вскипятите воду, слегка посолите и бросьте по одной сардельке, прогревайте их в течение 10–15 минут.

Если Вы отдаете предпочтение жареным блюдам, то очистите

сардельки от шкурок, разрежьте вдоль по длине и обжарьте в масле.

К жареным сарделькам можно подать соус из хрена с лимоном (или без лимона), резаный зеленый лук и петрушку.

Сардельки могут быть прекрасным дополнением к любому гарниру.

«Бабушкино угощение»

Требуется: *600 г свиных сарделек, 1 кг квашеной капусты, 1–2 луковицы, 25 г масла, 25 г топленого сала, сахар по вкусу.*

Способ приготовления. Если капуста «вырви глаз» (очень кислая), не забудьте ее хорошенько промыть в холодной воде, иначе Ваш труд пропадет даром. Вымытую и отжатую капусту выложите в сковороду с разогретым топленым салом, укройте крышкой и тушите, пока не станет мягкой. В почти готовую капусту добавьте обжаренный лук, немного сахара (1 чайную ложку).

Пока греется вода для варки, сардельки отделите по одной, обрежьте веревочки, обмойте. Бросайте только в кипящую воду и нагревайте 5–7 минут, не кипятите, иначе кожица треснет и сардельки утратят аромат.

Тушеную капусту выложите на блюдо, а сверху разложите резаные и обжаренные на сливочном масле сардельки. Готовое блюдо сбрызните маслом и посыпьте мелко нарезанным зеленым луком.

Отдельно подайте свежеприготовленную горчицу.

«Британская запеканка»

Требуется: *500 г сарделек, 100 г смальца, 2 луковицы, 1 морковь, перец, соль.*

Для теста: 1 ст. муки, 2 яйца, 60 г масла (или смальца), соль, желток.

Способ приготовления. Сардельки обмойте, разделите по одной, отварите в течение 3 минут. Обдайте холодной водой, очистите от кожицы, нарежьте кусочками среднего размера, обваляйте в муке и обжарьте с кольцами лука, кружками моркови. Посолите, поперчите и тушите еще немного. По желанию тушите сардельки в небольшом количестве воды или бульона.

Замесите песочное тесто и поставьте его в холодное место на

полчаса. Форму для запеканки смажьте жиром и заполните тестом на 2/3. На тесто выложите фарш из сарделек и накройте его остатками теста. Верхнюю часть запеканки смажьте желтком. Запекайте 20–30 минут.

Запеканку можно подавать с салатом из свежих овощей или томатным соком.

«Уэльсские гренки»

Требуется: *толстые ломтики батона по количеству порций (6 шт.), 250 г тертого сыра, 2 сардельки, 75 г сливочного масла или маргарина, 125 мл пива, ½ чайной ложки красного перца, 1 чайная ложка горчицы, 1–2 желтка.*

Способ приготовления. Ломтики батона обжарьте в масле с двух сторон. Отварите сардельки в течение 5 минут, обдайте холодной водой и снимите шкурку.

Растопите масло на медленном огне, затем добавьте сыр и пиво, постоянно помешивайте, затем добавьте красный перец и горчицу. Взбейте желтки и вылейте их на сковороду, не доводите до кипения.

Сардельки разрежьте на шесть частей и по кусочку положите на батон. Сырную массу намажьте на обжаренные ломтики батона поверх сарделек, ломтики поставьте ненадолго в духовку.

«Деликатес пастухов»

Требуется: *6 нарезанных сарделек, 3 ст. мясного бульона, 3 желтка, 3 ст. картофельного пюре, 50 г сливочного масла или маргарина, 2 ст. л. рубленого лука, ¾ ст. сельдерея, ¼ ст. нарубленной петрушки, 1 зубчик растертого чеснока, ½ ч. л. соли, 1/8 ч. л. свежемолотого перца.*

Способ приготовления. В масле обжарьте лук, чеснок и сельдерей (до мягкости). Затем добавьте кусочки сарделек, бульон, петрушку, соль и перец. Картофельное пюре смешайте с яичными желтками. Форму смажьте жиром и в нее выложите пюре слоем 2–3 см. Сверху положите сардельки, а потом опять картофельное пюре.

Запеканку выпекайте 30–35 минут.

«Один к десяти»

Требуется: *100 г сарделек, 1 кг картофеля, мясной бульон, соль, перец.*

Для теста: 100 г муки, 2 ст. л. жира, 1 яйцо, щепотка соли. Расчет продуктов на 3 порции.

Способ приготовления. Замесите тесто и оставьте на ½ часа в холодильнике. Мелко нарежьте картофель и сардельки, посолите, поперчите, залейте бульоном, чтобы закрыл картофель, а вместо крышки положите слой теста. Блюдо готовьте около 1 часа в духовке.

«Ирландская горка»

Требуется: *1 кг картофеля, 50 г сливочного масла или маргарина (можно ½ ст. сливок), 300 г сарделек, мускатный орех, соль.*

Способ приготовления. Отварите картофель, разомните его, добавьте немного воды, в которой он варился (или горячего молока), масло, соль, мускатный орех.

Картофельное пюре взбейте венчиком и выложите горкой на блюдо, сверху покрошите сваренные, а потом обжаренные в масле, измельченные сардельки, засыпьте ими картофельную горку.

«Бургундские бобы»

Почитателям растительного белка хочется предложить французский вариант приготовления бобов.

Требуется: *750 г зеленых бобов, 100 г лука, 250 г моркови, 125 г копченых сарделек, рюмка красного вина, соль, перец, 3 ст. л. мелко нарубленной зелени.*

Способ приготовления. Бобы, разломленные на 2–3 части, залейте небольшим количеством воды и тушите до готовности.

Сварите морковь, очистите и нарежьте кружочками.

В бобы долейте красное вино и порезанную морковь, заправьте солью, перцем и тушите все вместе. На сковороде обжарьте резаные сардельки, туда же добавьте кольца лука, обжарьте.

Готовые бобы выложите на блюдо, а сверху – жареные сардельки с луком.

«Эльзасское пюре»

Растительные белки можно извлечь не только из бобов, но и из чечевицы. Попробуйте, не пожалеете, к тому же это полезно.

Требуется: *1 ст. чечевицы, 750 мл красного вина, столько же мясного или костного бульона, 2–3 вареные сардельки, 200–250 г лука, 250 г картофеля, 100–150 г моркови, 100 мл сливок, ½ лаврового листа, 2 гвоздики.*

Способ приготовления. Промойте чечевицу, залейте ее вином и оставьте набухать (удобно залить на ночь). Набухшую чечевицу залейте бульоном, добавьте лавровый лист, гвоздику и тушите около 1 часа. Мелко нарежьте сардельки, лук – кольцами и обжарьте все вместе. Кубиками нарежьте морковь и картофель, добавьте в чечевицу через час, тушите 10 минут, соедините с луком, сардельками и готовьте еще 5 минут.

Когда чечевица будет готова, подсластите ее щепоткой сахара, сильно посолите и поперчите. Добавьте взбитые сливки, еще раз прокипятите и подавайте к столу.

«Дунайская закуска»

Требуется: *1 кг картофеля, 250 г репчатого лука, помидоры (из расчета 2 шт. на порцию), сладкий перец, соль, перец, майонез.*

Способ приготовления. Сардельки целиком наколите на шампура и хорошенько обжарьте (до появления корочки). посолите, поперчите.

К горячим сарделькам подайте сладкий перец, начиненный помидорами, репчатым луком и майонезом. Можно подать рассыпчатый рис.

Омлет «Коррида»

Требуется: *3 сардельки, 6 яиц, 200 мл молока, 50 г маисового крахмала, 80 г шпика, небольшая луковица, 50 г свежих грибов, растительное масло, красный и черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления. Очистите и порубите грибы, слегка обжарьте крупно порезанный шпик, соедините с луком, грибами и тушите 10–15 минут. В готовые грибы уложите сардельки, разрезанные по длине, и слегка обжарьте с одной стороны, переверните.

Взбейте яйца вместе с молоком, крахмалом, солью и красным перцем. Яичную смесь осторожно вылейте в слегка остуженные сардельки, перемешайте с грибами и запекайте в растительном масле 2–3 минуты.

«Огурцы-шкатулочки»

Требуется: *крупные огурцы (по 1 шт. на порцию), 200 г сарделек и 100 г измельченных тушеных грибов, 50 г белого хлеба или отваренного риса, 1 большая луковица, 1–2 яйца (по желанию), 1–2 ст. л. томатной пасты, сметана или йогурт, сок лимона, жир для жарения, немного муки, петрушка, укроп, соль, перец.*

Способ приготовления. Вымойте огурцы, очистите их от кожуры, разрежьте по длине и удалите семена. Половинки наполните фаршем.

Измельченные сардельки соедините с грибами, репчатым луком, рисом (или размягченным хлебом), сырыми или резаными яйцами, петрушкой, солью и перцем.

Заполненные половинки огурцов накройте незаполненными половинками, закрепите нитками и поместите в жаропрочную посуду. Огурцы залейте соусом.

Томатную пасту смешайте со сметаной или йогуртом (если Вы придерживаетесь диеты).

Огурцы сбрызните лимоном и поставьте тушить на 20 минут.

Готовое блюдо украсьте зеленью и подайте с гренками из белого хлеба.

«Завтрак Брюса Ли»

Требуется: *400 г сарделек, 4 яйца, 1 ч. л. муки, 65 г панировочных сухарей, жир для жарения.*

Способ приготовления. Сардельки мелко порубите, смешайте с взбитыми яйцами, мукой и панировочными сухарями. Из смеси сделайте клецки размером меньше куриного яйца. В глубокой сковороде разогрейте достаточное количество жира (фритюр) и жарьте клецки в течение 5 минут.

Готовое блюдо по желанию дополните томатным соком, рисом, салатом из свежих овощей.

Сардельки «звездные»

Требуется: *700–800 г сарделек, 2 ст. гороха, 80 г сливок, 1–2 ст. л. сахара, 2 ломтика шпика, 2–3 персика и (или) груши, по 2 шт. гвоздики на каждую сардельку, соль, перец.*

Способ приготовления. Сардельки нашпигуйте гвоздикой, уложите в сковороду в небольшое количество воды, сверху посыпьте смесью из 2 ст. л. сахара и 1 ст. л. горчицы.

Разогрейте духовку и готовьте сардельки около 20 минут.

Каждые 5 минут поливайте сардельки соком, в котором они готовятся, чтобы не полопались. Блюдо приобретет неповторимый аромат, если в сковороду положить половинки груш и (или) персиков.

К готовым сарделькам отдельно в соуснике подайте сок, оставшийся от жарения, при необходимости разбавьте его водой. Частью этого блюда является тушеный горох. В сковороде обжарьте средние кусочки шпика (жир слейте), туда же выложите горох, залитый небольшим количеством воды, тушите до готовности. В готовый горох добавьте взбитые сливки, посолите, поперчите.

Блюдо приобретет по-настоящему «звездный» вид и вкус, если к нему подать тарелочку жареной картошки.

«Яства Шахразады»

Требуется: *300 г сарделек, батон белого хлеба весом 600 г, растительное или сливочное масло для жарения, 200 г очищенного нарубленного и поджаренного миндаля, 3–4 ст. л. зелени петрушки, укропа, мяты, купыри, эстрагона, сок ½ лимона, 3–4 ст. л. бульона, 1 ст. соуса, оставшегося от жарения, соль, перец.*

Способ приготовления. Сардельки нарежьте кусочками и обжарьте в любимом масле. Срежьте верхнюю часть батона так, чтобы было удобно удалить мякоть. Кусочки мякоти соедините с жареными сарделькаами, миндалем, нарубленной зеленью (побольше петрушки), затем добавьте сок лимона, 1 ст. л. сока от жарения, посолите, поперчите. Приготовленной смесью начините батон, полейте бульоном, остатками соуса от жарения и накройте отрезанной частью.

На большое блюдо уложите внушительные ломтики резаного батона и салат из свежих овощей.

«Пизанская башня»

Требуется: *1 ст. муки, 50 г растительного масла, 100 мл молока, 15 г дрожжей, щепотка соли. Для начинки: 5 сарделек, 200 г сыра, 500 г очищенных, разрезанных на толстые ломтики помидоров, 1–2 ст. л. растительного масла, черный или красный молотый перец, соль.*

Способ приготовления. Замесите дрожжевое тесто из названных продуктов, оставьте его на 1 час для подъема, затем

еще раз перемешайте и выложите в форму для выпечки (форма должна быть высокой, так как тесто сильно поднимается).

На тесто, смазанное маслом, выложите тертый сыр, слой помидоров, очищенных от кожицы, с сарделек удалите кожицу, разрежьте их вдоль и уложите на помидоры в виде решетки, добавьте соль, красный и черный перец, полейте остатками масла.

«Башню» выпекайте около получаса на среднем жару, к столу подавайте горячей.

«Каталонский аквариум»

Требуется: *2 копченые сардельки, 250 г говядины с костью, по 150 г свинины, телятины (или баранины), шпика, зеленого горошка, 350 г моркови, ½ кочана капусты, 4 картофелины, по 2 луковицы, помидора, 1 зубчик чеснока, 5–6 горошин черного перца, 2–3 ст. л. зелени петрушки или тертый сыр, лавровый лист, соль.*

Способ приготовления. На ночь замочите зеленый горошек. Шпик и мясо залейте 2 л холодной воды и поставьте варить. Через 30 минут добавьте горошек и приправы. Спустя час (мясо почти готово) добавьте нашинкованные картофель, морковь, лук, чеснок и капусту, порезанную тонкими полосками. Нарезанные помидоры добавьте через 10 минут, варите до готовности.

Мясо выньте и отделите от костей. Измельчите сардельки и добавьте в суп, дайте еще раз закипеть.

Суп разливайте горячим, посыпьте зеленью петрушки, а по желанию и сыром.

«Деликатес графа Дракулы»

Требуется: *100 г сарделек, 0,5 кг красных крепких помидоров, 100 г масла или маргарина, 100 г лука, 100 г сыра (брынзы), 1 яйцо, 100 мл йогурта или сметаны, 3–4 ст. л. рубленой зелени (петрушки), соль, перец.*

Способ приготовления. Помидоры (по 2 шт. на порцию) промойте, обсушите. Верхнюю часть помидора (у плодоножки) срежьте так, чтобы можно было удалить сердцевину с семенами, переверните для стекания сока.

Из сердцевины помидоров, половины масла и измельченного лука приготовьте соус. Брынзу раздавите вилкой, смешайте с яйцом, перцем, 1 ст. л. петрушки и измельченными сардельками.

Помидоры начините смесью из сарделек, полейте ½ частью

томатного соуса, покройте кусочками оставшегося масла.

Тушите в духовке, постоянно проверяя, температура должна быть средней. Смешайте йогурт или сметану с остатками соуса и подайте вместе с горячими помидорами.

Наслаждайтесь!

Раздел II
Сосиски

«С новогодней елки – детям»

Родители, измученные ежедневными капризами отказывающихся от еды детей! Мы знаем, как избавить Вас от мук! Блюдо, приготовленное по этому рецепту, несказанно порадует Ваших детей, потому что выглядит очень необычно – похоже на елочные шишки. Скормить Вашим чадам эти штучки не составит никакого труда.

Требуется: *6 сосисок, 100 г сыра, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны или майонеза, зелень петрушки.*

Способ приготовления. С сосисок снимите оболочки, по всей длине со всех сторон сделайте неглубокие надрезы под углом.

Смажьте сосиски сметаной и обваляйте в натертом на терке сыре. Осторожно положите сосиски в разогретое на сковороде масло и обжарьте их, переворачивая. Подавайте горячими, обсыпав измельченной зеленью.

Сосиски из мозгов «Горе от ума»

Требуется: *телячьи мозги, 100 г батона, 1 ст. сливок или молока, 100 г сливочного масла, 5 яичных желтков, соль, молотый черный перец.*

Способ приготовления. В подсоленной воде вскипятите мозги, пропустите их через мясорубку. Хлебную мякоть размочите в сливках, смешайте с мозгами, добавьте масло, соль, перец, желтки и оставшиеся сливки. Все тщательно перемешайте.

Полученной массой начините сосиски до половины, сварите.

Перед подачей к столу обжарьте.

Салат «Осенний джаз»

Требуется: *200 г сосисок, 5 маринованных огурцов, 6 луковиц, 10 белых грибов, 5 ст. л. растительного масла, соль, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Белые грибы отварите в подсоленной воде, остудите. Отварите и остудите сосиски. Огурцы и лук нарежьте соломкой, перемешайте, добавьте 1 ст. л. растительного масла и 3 ст. л. огуречного маринада, оставьте на 1 час.

Затем добавьте грибы и сосиски, нарезанные соломкой, 2 ст. л. грибного отвара и оставшееся масло. Посолите по вкусу, поставьте на 1 час в холодильник. Переложите салат в салатницу, посыпьте измельченной зеленью и подавайте к столу.

Сырный рулет с сосисками «НЛО»

Требуется: *200 г сосисок, 300 г сыра, 100 г творога, 1 ст. л. сметаны, 3 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа, соль.*

Способ приготовления. Сосиски отварите, нарежьте маленькими кубиками. Творог разотрите со сметаной, добавьте чеснок, сосиски, измельченную зелень, посолите и хорошенько перемешайте.

Полиэтиленовый пакет смажьте изнутри растительным маслом, положите в него сыр, крепко завяжите и опустите в кипящую воду на 10–15 минут, чтобы сыр стал мягким. Затем выньте его из пакета и быстро раскатайте. Выложите на сыр приготовленную начинку, быстро сверните рулет, плотно оберните полиэтиленом. Поместите в холодильник на несколько часов. Подавайте на стол, нарезав рулет ломтиками и обсыпав зеленью.

Окрошка с сосисками «На любителя»

Требуется: *200 г сосисок, 3 ст. кислого яблочного сока, 2 картофелины, 1 соленый огурец, 1 ст. сметаны, 100 г зеленого лука, зелень петрушки, укропа и сельдерея, соль, сахар.*

Способ приготовления. Картофель сварите в мундире, остудите и очистите, нарежьте маленькими кубиками вместе с сосисками.

Соленый огурец натрите на крупной терке, отожмите. Зелень и лук измельчите.

Яблочный сок смешайте со сметаной, добавьте соль и сахар по вкусу. Зелень и мясо положите в тарелки и залейте смесью

сметаны и яблочного сока. К столу окрошку подавайте холодной.

Яичница «Барская»

Требуется: *10 сосисок, 10 яиц, 50 г сливочного масла, 1 сладкий красный перец, зелень петрушки и укропа, соль, черный молотый перец.*

Способ приготовления. Сосиски порежьте мелкими кубиками.

Сладкий перец нарежьте соломкой. Яйца взбейте с солью, смешайте с сосисками и перцем. На сковороде растопите масло, вылейте смесь, поперчите. Готовую яичницу подавайте горячей, посыпав измельченной зеленью.

Кабачки фаршированные «Перегруженный дирижабль»

Требуется: *3 кабачка молочной зрелости, 150 г сосисок, 100 г копченого сала, 1 ч. л. горчицы, 2 яйца, 1 маринованный огурец, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. имбиря, ½ ч. л. хмели-сунели, соль, зелень укропа и петрушки.*

Способ приготовления. Срежьте кружок кабачка от плодоножки.

Осторожно вычистите внутренность так, чтобы остались стенки толщиной около 1 см. Внутренность кабачка и измельченный лук поджарьте на растительном масле. Яйца сварите вкрутую и мелко порубите. Сосиски, сало и очищенный огурец нарежьте маленькими кубиками. Приготовленные таким образом продукты смешайте, добавьте соль и специи.

Кабачки наполните начинкой, слегка встряхивая их. Срез кабачка закройте срезанным от плодоножки кружочком. Кабачки оставьте на несколько часов в холодильнике, затем поместите в духовку в закрытой посуде. Запекайте кабачки 30–35 минут.

К столу можно подавать как горячими, так и холодными, украсив измельченной зеленью и сметанным соусом с чесноком или хреном.

«Сосиски в облаках»

Требуется: *300 г сосисок, 1 кг картофеля, 50 г маргарина, 100 г манной крупы, 3 яйца, 300 г муки, 50 г сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Картофель сварите, горячим пропустите через мясорубку, добавьте маргарин, 2 яйца, манную крупу, муку и соль. Полученное тесто раскатайте на доске, порежьте прямоугольничками по размеру сосисок. С сосисок снимите пленку, заверните их в тесто, защипите со всех сторон.

Выложите сосиски на смазанный противень. Сливочное масло растопите, остудите и смешайте со взбитым яйцом. Полученной смесью смажьте сосиски в тесте. Запеките их в духовом шкафу 10–15 минут до розовато-золотистого цвета. К столу подавайте горячими со сметаной или сливками.

«Изумление»

Требуется: *200 г сосисок, 500 г баклажанов, 500 г томатов, 2 ст. л. жира, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. сметаны, соль, черный молотый перец, зелень.*

Способ приготовления. Сосиски отварите и нарежьте тонкими кружочками. Баклажаны и помидоры помойте, нарежьте кружочками толщиной 1 см, посолите, поперчите, обваляйте в муке и обжарьте в разных сковородах.

Выкладывая на блюдо, чередуйте слой баклажанов, слой сосисок, слой помидоров, сверху все смажьте сметаной и посыпьте зеленью.

«Сосиски от Адама»

Требуется: *600 г жирной говядины, 500 г свинины, 200 г говяжьего сала, 1 ч. л. перца, соли, 6 молотых горошин перца, ¼ ст. мелко рубленного лука.*

Способ приготовления. В мясорубке пропускайте говядину, свинину, сало, тщательно перемешайте смесь руками, добавьте приправы, лук и еще раз хорошо размешайте.

Фаршем начините специальные кишки (тонкие), перекручивайте через 10 см. Перед употреблением сосиски поджарьте.

«Гром и молния»

Требуется: *4 сосиски, 4 свиные отбивные, 1 кг картофеля, 1 кг кислых яблок, 2 луковицы, 500 мл мясного бульона, масло или маргарин, панировочные сухари, соль, перец.*

Способ приготовления. Нарежьте кубиками очищенные яблоки и картофель. Яблоки залейте холодной водой с уксусом, чтобы не потемнели. Картофель отварите в мясном бульоне со специями, добавьте яблоки и тушите около 10 минут, пока не выкипит почти весь бульон. Свиные отбивные посолите, поперчите, обваляйте в сухарях. Жир разогрейте до кипения и жарьте отбивные с обеих сторон. Когда они будут почти готовы, порежьте сосиски и жарьте их в сковороде с отбивными.

Готовый картофель и яблоки выложите на блюдо, хорошо посолите, поперчите и обложите отбивными, сосисками.

Обжарьте кольцами лук и украсьте ими блюдо.

«Винные сосиски»

Требуется: *8 сосисок, 50 г ветчины, 1 зубчик чеснока, 2 луковицы, 100–150 мл красного вина, 250 г грибов, 2 ст. л. уорчерстерского соуса, соль, перец, масло.*

Способ приготовления. В сковороде разогрейте масло и поджарьте в нем ветчину, порезанную кубиками. Ветчину выньте и поджарьте измельченный лук, чеснок. Затем в сковороду вылейте вино и тушите овощи до готовности.

Очищенные и измельченные грибы выложите в вино, приправьте уорчерстерским соусом (или любым другим), тушите 10 минут.

Сосиски разрежьте вдоль и выложите в сковороду, блюдо будет готово примерно через 10–15 минут.

Сосиски разложите по порционным тарелочкам и украсьте мелко порезанной зеленью укропа, лука. Салат из свежих овощей прекрасно подойдет к этому блюду.

Салат «Слоновая кость»

Требуется: *1 сосиска, 2 банана, 50 г изюма, 50 г натертого кокосового ореха, 50–75 мл сливок, цедра половины лимона, несколько салатных листьев.*

Способ приготовления. Отварите сосиски и оставьте их охлаждаться. Замочите изюм в кипящей воде на несколько минут (пока не разбухнет). Бананы нарежьте ломтиками по полсантиметра и смешайте с тертым кокосом, измельченной сосиской и изюмом. Сливки взбейте с соком лимона, а затем смешайте с цедрой, салат перемешайте со сливочной заправкой и дайте отстояться в течение 30 минут.

Выберите блюдо для салата, дно украсьте салатными листьями, а сверху разместите отстоявшуюся фруктовую смесь. К салату приготовьте гренки или горячие бутерброды.

«Неожиданному гостю»

Требуется: *500 г сосисок, 100 г лука, 50 г моркови, 50 г болгарского перца, 50 г томатов, картофель по вкусу, 2 л воды, соль, красный, черный перец.*

Для теста: 2 ст. муки, ½ ст. воды, 1 яйцо.

Способ приготовления. В жире обжарьте мелко нарезанные лук, перец, морковь, томат, тушите 10 минут, потом посолите.

В овощи налейте кипяченой воды и пусть кипят еще 15 минут, добавьте кубики картофеля, кусочки сосисок и продолжайте тушить 10–15 минут.

Пока тушатся овощи, замесите тесто как на лапшу, нарежьте его подлиннее и потолще, отварите в соленой воде. Воду слейте, лапшу разложите по тарелкам, а сверху полейте мясной подливкой. Не перемешивайте. Блюдо украсьте зеленью.

Любителям остренького предложите красный стручковый перец.

Сосиски «Скоростные»

Требуется: *сосиски (по 1 шт. на порцию), 1–2 луковицы, 2 соленых огурца, 50-100 мл сметаны, любой жир.*

Способ приготовления. В сковороде разогрейте жир, порежьте сосиски, туда же положите кольца лука, пережарьте, добавьте огурцы, порезанные соломкой, и тушите пару минут. Потом залейте блюдо сметаной и доведите до кипения, можно прокипятить 3 минуты.

К такому блюду можно подать любой гарнир, оставшийся от предыдущей трапезы, а свежие овощи помогут сделать блюдо ярким.

Сосиски «По-щучьему велению»

Требуется: *500 г рыбы, 150 мл молока, 100 г белого хлеба, 2 яйца, 100 г лука, мука, сухари, 100 мл растительного масла, соль, перец.*

Способ приготовления. Мякоть рыбы (хека, но лучше щуки)

пропустите через мясорубку, хорошенько приправьте солью и перцем. В фарш добавьте хлеб, размоченный в молоке, и взбитые яйца. Из мясной массы скатайте колбаски, присыпьте их мукой, смочите в яйцах, обваляйте в сухарях и жарьте в большом количестве кипящего масла.

Сосиски готовятся довольно быстро, время от времени их нужно аккуратно переворачивать, чтобы не подгорели и не раскрошились.

К этому блюду в качестве гарнира подавайте отварной картофель, лучше пюре, и салаты.

Салат «Стручки и сосиски»

Требуется: *300 г стручковой фасоли (можно консервированную), 3–4 сосиски, 100 г сыра, 1 луковица, 2 томата, 100 г майонеза.*

Способ приготовления. Если Вы используете стручковую фасоль, то отварите стручки и нарежьте их. Отварите сосиски, порежьте кубиками. На мелкой терке натрите сыр, репчатый лук. Половину помидора оставьте для украшения, остальное измельчите.

Все овощи перемешайте и заправьте майонезом.

Салат «Китайский»

Требуется: *2 сосиски, 100 г риса, 50 г маргарина, 1 яблоко, сельдерей, 2–3 яйца, 100 г зеленого горошка, майонез.*

Способ приготовления. Сосиски отварите и оставьте остывать.

В сковороде разогрейте масло или маргарин, туда же мелко порежьте лук, а сверху выложите рис. Рис залейте водой так, чтобы она покрывала его на 1–2 см, посолите и варите до готовности.

К охлажденному рису добавьте кубики сосисок, натертые яблоки, сельдерей (совсем чуть-чуть), измельченные вареные яйца, зеленый горошек и все перемешайте. Салат заправьте майонезом.

Пирог с сосисками «Всего понемножку»

Требуется: *4 сосиски, 4 толстых ломтя белого хлеба, 4 куска*

сыра, 4 средних помидора (не обязательно), 250 мл молока или сметаны, 1–2 яйца, любой жир, соль, перец.

Способ приготовления. В смазанной жиром форме уложите слой хлеба, слой разрезанных вдоль сосисок, сыра. Чтобы пирог получился по-летнему сочным, выложите слой помидоров (можно консервированных). Смешайте молоко (или сметану), пряности, яйца и вылейте в форму.

Запекайте на небольшом огне до появления золотистой корочки (около 10 минут).

Пирог можно подавать с любым соусом. На здоровье!

Раздел III
Шпикачки

«Веснушка»

Шпикачка – это колбаска, маленькая или большая, зависит от Вашего вкуса, умения и наличия в Вашем распоряжении нужных продуктов (и в должном количестве). Если у Вас все выше перечисленное имеется, Вы полны желания доставить удовольствие себе и своим друзьям, близким, то наши рецепты придутся Вам по сердцу (и по желудку!).

Требуется: *3 кг говядины, 2,5 кг свиного сала, 150 г соли, 13 г селитры, 25 г молотого черного перца, 13 г черного перца горошком.*

Способ приготовления. Говядину без костей и жира оставьте в миске лежать на сутки, чтобы стекла кровь. Затем пропустите ее через мясорубку. Сало нарежьте небольшими продолговатыми кусочками и смешайте с фаршем. Добавьте соль, селитру и перец, тщательно перемешайте.

Наполните фаршем свиные кишки. Подвесьте колбаски на свежем воздухе на 10 дней, затем коптите 8 дней. После всех этих процедур Ваши колбаски готовы к употреблению.

Суп со шпикачкой «Быстрый»

Требуется: *2 л мясного или грибного бульона, 400 г копченой колбасы, 4 картофелины, 2 средние луковицы, 1 большая морковь, 100 г вермишели, 50 г сливочного масла, соль, лавровый лист, коренья и зелень.*

Способ приготовления. Коренья и лук нашинкуйте соломкой, морковь натрите на крупной терке. Все это обжарьте на

масле и положите в кипящий бульон. Добавьте картофель и шпикачку, нарезанные на кубики. Через 15 минут засыпьте вермишель, добавьте соль, лавровый лист и варите еще 15 минут. Суп перед подачей к столу посыпьте зеленью.

«Не пьем, но закусываем»

Требуется: *3 кг свинины, 1 кг говядины, 1 кг шпика, 5 г селитры, 1,5 ст. портвейна,150 г соли.*

Способ приготовления. Нежирную свинину и говядину пропустите через мясорубку. Свежий шпик мелко порежьте продолговатыми кусочками, смешайте с фаршем, посолите, добавьте селитру и портвейн, тщательно перемешайте.

Очень туго набейте фаршем бычью кишку, поместите под пресс на 2 дня, затем вывесите на несколько дней на свежий воздух и коптите не менее трех недель.

Горячий бутерброд со шпикачкой «Молния»

Требуется: *8 ломтиков хлеба средней толщины, 50 г сливочного масла, 8 ломтиков шпикачки, 100 г сыра, перец.*

Способ приготовления. Этот изумительный бутерброд можно приготовить тремя способами, причем в каждом случае вкус получается разный.

Итак, способ первый: хлеб намажьте маслом, положите на масло ломтик колбасы, сверху посыпьте черным молотым перцем и натертым на крупной терке сыром. Бутерброд поместите в духовку и запекайте до румяного цвета.

Способ второй: колбаску порежьте мелкими кубиками. Хлеб намажьте маслом, положите колбасу, поперчите, посыпьте натертым на терке сыром и запекайте.

Способ третий: хлеб намажьте маслом, на масло положите ломтик сыра, затем ломтик колбасы, поперчите и запеките в духовке.

Бутерброды ешьте горячими, посыпав зеленью.

«Горе луковое»

Требуется: *1 кг свинины, 400 г говядины, 200 г сала, 200 г лука, 25 г соли, 6 г селитры, 10 г молотого черного перца.*

Способ приготовления. Свинину и говядину пропустите

через мясорубку. Сало нарежьте тонкими продолговатыми ломтиками, смешайте с фаршем. Половину мелко нарезанного лука обжарьте в масле. Добавьте в фарш обжаренный и сырой лук, соль, селитру и перец. Все хорошенько перемешайте.

Свиные кишки наполните приготовленным фаршем, повесьте на 3 дня на свежий воздух, затем коптите в течение 2–3 недель.

Запеканка со шпикачкой «Северное сияние»

Требуется: *400 г колбасы, 200 г сыра, 300 г вермишели, 2 яблока, 2 помидора, 2 зеленых сладких перца, 3 ст. л. сметаны или сливок, 3 яйца, 50 г сливочного масла, соль, черный молотый перец.*

Способ приготовления. Вермишель отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте теплой водой. Колбасу и перец нарежьте соломкой. На масле обжарьте сначала колбасу, потом нарезанные дольками яблоки, затем перец. Все эти продукты смешайте с вермишелью, посолите, поперчите, выложите в глубокую сковороду, смазанную маслом. На массу разложите тонкие ломтики помидора.

Сыр натрите на крупной терке, посыпьте им приготовленную массу. Яйца взбейте со сметаной, залейте запеканку.

Поместите в горячую духовку и запекайте до румяного цвета.

Шпикачка «Свирель»

Требуется: *1,5 кг говядины, 2 кг свинины, 700 г шпика, 20 г черного молотого перца, 10 г корицы, 50 г сыра, 5 г селитры, 40 г соли.*

Способ приготовления. Мясо и сало измельчите ножом. Сыр натрите на терке, смешайте с мясом, добавьте соль, селитру, корицу и перец. Фарш тщательно перемешайте.

Кишки очень плотно набейте фаршем, повесьте в прохладное место. Чем дольше колбаски висят, тем лучше результат.

Салат со шпикачкой «Бодрость»

Требуется: *100 г шпикачки, 200 г редьки, 1 маленькая луковица, 1 маленькая морковь, 50 г грецких орехов, 100 г майонеза, 2 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Редьку помойте, очистите, натрите на крупной терке. На растительном масле обжарьте мелко

нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь до золотисто-розового цвета. Колбаску нарежьте кубиками или тонкой соломкой. Орехи слегка обжарьте на сковороде без масла, мелко порубите.

Приготовленные продукты смешайте, заправив майонезом. Салат выложите в салатницу горкой, украсьте орехами.

Шпикачка «Му-Му»

Требуется: *4 кг говядины, 2,5 кг шпика, 170 г соли, 13 г селитры, 30 г перца, 5 зубчиков чеснока.*

Способ приготовления. Из говядины сделайте фарш. Шпик нарежьте маленькими продолговатыми кусочками, смешайте с говядиной, добавьте чеснок, соль, селитру и истолченный перец. Фарш хорошенько перемешайте.

Начините кишки фаршем и повесьте в сухом прохладном месте на 8-10 дней. Коптите свое изделие неделю и смело употребляйте в пищу!

«Императорское кушанье»

Требуется: *200 г копченой шпикачки, 200 г фасоли, 100 г чернослива, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, соль.*

Способ приготовления. Фасоль замочите на несколько часов, затем отварите в подсоленной воде. Колбаску нарежьте соломкой и немного обжарьте на половине приготовленного масла. Размоченный чернослив порежьте и потушите в масле с сахаром. Все продукты перемешайте. Подавайте горячим или холодным.

«Темная ночка»

Требуется: *400 г печени, 1 кг шпика, соль, перец, гвоздика, мускатный орех.*

Способ приготовления. Мелко изрубите свиную или говяжью печень, протрите через сито, добавьте соль, перец, гвоздику, мускатный орех. Шпик отварите, мелко нарежьте, смешайте с печенью. Фарш тщательно перемешайте.

Наполните фаршем кишки и варите 1 час. Храните в холодильнике. Перед подачей колбаски обжарьте.

Бутерброд «Ловкость рук и никакого обмана»

Требуется: *ломтик белого или черного хлеба, ½ ч. л. горчицы, ломтик вареной или копченой шпикачки, 1 ч. л. майонеза, 1 слива, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Хлеб намажьте горчицей, положите колбасу, посыпьте измельченной сливой, полейте майонезом и посыпьте зеленью.

Шпикачка «Черное море»

Требуется: *6 ст. свиной крови, 3 ст. молока, ¼ ст. гречневой крупы, 2 ст. растопленного свиного сала, 20 г соли, 10 г перца.*

Способ приготовления. Свиную кровь процедите. Мелко истолките гречневую крупу. Молоко доведите до кипения. Все смешайте, добавьте соль и перец. Еще раз перемешайте.

Свиные кишки натрите солью, завяжите один конец, наполните на 2/3 приготовленной массой, завяжите другой конец.

Колбаску кипятите ½ часа. Повесьте колбаску на несколько дней в холодное место. Перед подачей на стол разогрейте в духовом шкафу.

Шпикачка «Жар-птица»

Требуется: *1 кг куриного мяса, 1 кг свиного сала, 200 г лука, 100 г белого хлеба, 1 ст. молока, 3 яичных белка, соль, перец, мускатный орех.*

Способ приготовления. Филе курицы и сало очень мелко порежьте. В горячем молоке размочите хлебный мякиш, смешайте полученную массу с мясом. Измельченный лук обжарьте на масле, положите в фарш, добавьте яичные белки, соль и специи. Все тщательно перемешайте.

Приготовленным фаршем наполните кишки, варите ½ часа.

Салат «Удивительный»

Требуется: *½ вилка капусты среднего размера, 300 г вареной шпикачки, 1 баночка майонеза, горсть грецких орехов, соль, сахар, черный молотый перец, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Капусту сполосните холодной

водой, мелко нашинкуйте, переложите в миску и перетрите с солью и сахаром. Колбаску нарежьте тонкой соломкой, смешайте с капустой, поперчите. Орехи слегка обжарьте на сковороде без масла, мелко порубите, добавьте в салат. Салат заправьте майонезом, переложите в салатницу, украсьте листиками петрушки.

«Гиппопотам»

Требуется: *400 г телятины, 400 г свиного шпика, 400 г говяжьего сала, соль, перец, кардамон.*

Способ приготовления. Мясо и сало пропустите через мясорубку, добавьте по вкусу соль и специи. Большие кишки наполните фаршем, проткните их в нескольких местах и прокипятите полчаса.

Пицца со шпикачкой «Гиппопотам на лужайке»

Требуется: *300 г муки, 10 г дрожжей, 2/3 ст. воды, 30 г острого томатного соуса, 10 г растительного масла, ½ ч. л. соли, ½ ст. л. сахара. Для начинки: 400 г шпикачки, 3 луковицы, 300 г сыра, 5 помидоров или ½ ст. томатной пасты, черный молотый перец.*

Способ приготовления. Сначала приготовьте тесто. Дрожжи и сахар смешайте с 1/3 частью приготовленной теплой воды.

Оставьте смесь на несколько минут, чтобы дрожжи разошлись.

Отдельно смешайте растительное масло, томатный соус, соль и оставшуюся воду. Обе смеси влейте в просеянную муку, замесите тесто, оставьте его на ½ часа в теплом месте.

За это время приготовьте начинку. Шпикачку нарежьте мелкими кубиками. Лук порежьте кольцами или полукольцами. Сыр натрите на крупной терке.

Тесто раскатайте не очень тонко в круг, сделайте бортики, положите на смазанный противень и разложите начинку: сначала слой шпикачки, на него слой порезанных тонкими ломтиками помидоров (или залейте томатной пастой), затем разложите кольца лука, посыпьте перцем и сверху засыпьте начинку сыром. Пиццу поместите в горячую духовку и запекайте.

«Собачья радость»

Требуется: *телячий ливер и печень, 200 г свиного шпика, 200 г белого хлеба, 1 ст. мясного бульона, 3 яйца, 100 г лука, соль, перец, специи.*

Способ приготовления. Ливер и печень очистите от хрящей и пленок, пропустите 2 раза через мясорубку. Хлебный мякиш размочите в бульоне, смешайте с фаршем, добавьте отваренный лук, яйца, соль и приправы. Массу еще раз пропустите через мясорубку. Шпик мелко порежьте продолговатыми кусочками, соедините с фаршем, тщательно перемешайте.

Кишки наполните приготовленным фаршем. Эта шпикачка принесет бешеную радость Вашему четвероногому другу, да и Вам тоже.

«Подводная лодка»

Требуется: *1 большой батон, 400 г ливерной шпикачки, 2 яйца, 1 соленый огурец, 150 г сыра, 2 ст. л. сметаны, соль, черный молотый перец, зелень петрушки.*

Способ приготовления. С батона срежьте верхнюю часть, удалите из него мякоть так, чтобы стенки остались. Ливерную колбаску раскрошите, смешайте с половиной хлебного мякиша и сметаной. Массу посолите, поперчите, добавьте измельченную зелень. Половиной этой начинки нафаршируйте батон.

Сварите яйца, порежьте их кольцами и уложите на фарш.

Соленый огурец очистите от кожуры, порежьте дольками и уложите сверху на яйца. Начинку покройте оставшимся фаршем.

Сыр натрите на крупной терке, добавьте немного сметаны, чтобы он не рассыпался, намажьте на батон.

Теперь поставьте «подводную лодку» запекаться в разогретую духовку. Фаршированный батон нарежьте ломтиками и подавайте горячим или холодным, украсив зеленью.

«Пастушка и пастух»

Требуется: *1 кг баранины без жира, 250 г ветчинного сала, соль, перец, специи, цедра 1 лимона, 5 рюмок портвейна.*

Способ приготовления. Мясо, сало, лимонную цедру пропустите через мясорубку, добавьте соль, перец, приправы и портвейн.

Фарш хорошенько перемешайте.

Свиные кишки наполните приготовленным фаршем и отварите.

Омлет со шпикачкой «К ужину»

Требуется: *400 г картофеля, 200 г шпикачки, 1 луковица, 5 яиц, ½ ст. молока, 3 ст. л. сливочного масла, соль, черный молотый перец, зелень.*

Способ приготовления. Картофель нарежьте соломкой и пожарьте на масле с луком. Копченую колбаску порежьте тонкими колечками, разложите поверх картофеля. Яйца взбейте с молоком, солью и перцем. Яичной массой залейте картофель, посыпьте зеленью и жарьте под крышкой до готовности.

Омлет порежьте на порционные куски и подайте с кетчупом и сметанным соусом с чесноком.

«Змей Горыныч»

Требуется: *250 г свинины, 250 г говядины, 500 г шпика, 3–4 зубчика чеснока, черный перец горошком, соль, гвоздика, мускатный орех.*

Способ приготовления. Мясо и шпик очень мелко нарежьте, добавьте истолченный чеснок, перец, гвоздику, мускатный орех и соль. Массу тщательно перемешайте.

Кишки толщиной в 2 пальца наполните фаршем, перевяжите через каждые 20 см, отварите, но не кипятите.

«Мечта крокодила»

Требуется: *10 крупных картофелин, 300 г вареной или копченой шпикачки, 2 яйца, 150 г сыра, 2 ст. л. сметаны или майонеза, соль, перец.*

Способ приготовления. Картофель очистите, отварите в подсоленной воде так, чтобы он не разварился. Каждую картофелину разрежьте вдоль пополам, ложкой выньте середину.

Наполните каждую фаршем из мелко порезанной колбасы, смешанной с сырыми яйцами и перцем. Сыр натрите на крупной терке, смешайте со сметаной, намажьте сверху на фаршированный картофель. Сковороду или противень намажьте маслом, выложите картофель и запекайте его до золотистого цвета.

«Обольстительница»

Требуется: *500 г свиных легких и сердца, 100 г шпика, 3 яйца, ½ ст. сметаны, 2 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, соль, перец.*

Способ приготовления. Легкие и сердце отварите в подсоленной воде, вместе с салом пропустите через мясорубку 2 раза, добавьте сырые яйца, сметану, соль и перец. Мелко нарезанный лук обжарьте на масле, смешайте с фаршем.

Приготовленной начинкой неплотно наполните кишки, варите ½ часа на медленном огне. Шпикачки выньте, остудите, проколите вилкой и обжарьте на масле. К столу подавайте горячими.

Как видите, все это приготовить не так уж и сложно, хотя, если очень хочется и руки умелые, то и самое сложное кулинарное действо покажется простым. Жаль только, что все Ваши изыски не так уж и долго будут красоваться на столе – восхищенные до глубины души гости сметут Ваше угощение во мгновенье ока. Но разве это не то, чего Вы добивались?

Приятного аппетита!

Паштеты
Паштет – не только в обед!

«Паштет» – необычайно аппетитное немецкое слово. Когда произносишь его, в сознании возникает греющий душу образ нежнейшей, вкуснейшей, тающей во рту пасты из печенки, из мяса, из рыбы, из творога и еще бог знает из чего. Эту вкуснятину можно просто есть ложками, можно вприкуску с овощным салатиком, можно мазать на хлеб.

Паштет способен украсить собой любой стол. А если хозяйка проявит немного фантазии, изобретательности и эстетического вкуса, паштет и бутерброды с ним могут стать коронным блюдом на торжестве и принести своему творцу грандиозный успех и всенародную славу.

Раздел I
Женам мясников посвящается… (мясные паштеты)

Если вы любите печенку в любом виде, то печеночный паштет, безусловно, придется Вам по вкусу.

Печеночный паштет «Не проглоти пальчик»

Требуется: *500 г говяжьей печени, 100 г сала, 100 г сливочного масла, 1 морковь, 1 луковица, перец, зелень, лавровый лист, соль, мускатный орех.*

Способ приготовления. Возьмите печень, помойте, удалите пленку и нарежьте небольшими кусочками. Измельчите морковь, луковицу и петрушку. Все это поджарьте на сале, добавьте лавровый лист и душистый перец. Следите за тем, чтобы печень не пережарилась и не потеряла сочность. Готовую массу пропустите несколько раз через мясорубку (можно протереть через сито или терку).

В полученную однородную массу добавьте по вкусу соль, перец, мускатный орех и сливочное масло, взбейте деревянной лопаткой. Паштет охладите и ешьте с хлебом или без хлеба, в любом случае – вкусно, пальчики оближешь!

Ваша душа переполнена любовью и нежностью? Неужели Вам некуда направить фонтан Ваших лучших чувств? Направьте его на наш следующий паштет, и он ответит Вам взаимностью!

Печеночный паштет «Нежность»

Требуется: *600 г печени, 100 г шпика, 3 луковицы, 2 моркови, 100 г сливочного масла, 1/5 ст. молока, соль, перец, маргарин, чтобы смазать форму.*

Способ приготовления. Лук, морковь нашинкуйте и поджарьте со шпиком. Печень, очищенную от пленок, порежьте небольшими кусочками и жарьте вместе с луком и морковью до готовности.

Массу два раза пропустите через мясорубку, добавьте сливочное масло, горячее молоко, соль, молотый перец, тщательно перемешайте и взбейте.

Возьмите форму, смажьте дно и стенки маргарином. Заполните форму паштетом и охладите. Перед подачей на стол форму с паштетом опустите в горячую воду, выньте через минуту и осторожно опрокиньте на тарелку. Сверху паштет украсьте зеленью, консервированным горошком, кусочками свежих овощей.

Паштет «Питательный»

Этот паштет рекомендуется употреблять при истощении и малокровии.

Требуется: *200 г печени, 50 г сливочного масла, 150 г свинины, 1 вареное яйцо, 15 г сыра, 2 ст. ложки сметаны, 50 г репчатого лука, 30 г моркови, 15 г белых кореньев, лавровый лист, соль.*

Способ приготовления. В кастрюле растопите сливочное масло.

Печень и нежирную свинину порежьте небольшими кусочками, уложите в кастрюлю, добавьте лук, морковь, белые коренья, лавровый лист. Тушите под крышкой на слабом огне до готовности. Остудите и пропустите два раза через мясорубку, добавив вареное яйцо, сыр и соль. Все тщательно перемешайте.

Полученную массу разложите в небольшие формочки, смажьте сметаной и запеките в духовке. К столу этот паштет можно подавать с закуской из хрена, со сметанным соусом и с овощами.

В выходные Вам, конечно же, нечем себя занять! Проведите воскресенье с пользой для себя и своих домашних – приготовьте паштет с подходящим названием.

Паштет «Воскресный»

Требуется: *500 г печени, 100 г сливочного масла, 2 луковицы, 3 яйца, 3 ст. л. сметаны, 2 ломтика батона, соль, перец, немного маргарина и тертых сухарей.*

Способ приготовления. Печень порежьте небольшими кусочками и тушите на масле 20–30 мин, затем выложите ее в миску, дайте немного остыть, а на сковороде обжарьте порезанный репчатый лук. Ломтики булки или батона подержите в молоке.

Пропустите через мясорубку печень, лук и булку, добавьте яйца, сметану, посолите, поперчите, тщательно перемешайте.

Форму или кастрюлю смажьте маргарином, обсыпьте сухарями, уложите в нее паштет и запекайте его в духовке 20–25 мин. К столу подавайте холодным со свежими овощами, маслинами и консервированным зеленым горошком.

Паштет «Павлиний хвост»

Старательно приготовленное блюдо – вкусно, при этом хорошо оформленное блюдо – вкусно вдвойне! Паштет «Павлиний хвост» мог бы украсить собой даже королевский стол! Не сомневайтесь, Вы удовлетворите самые требовательные эстетические запросы своих гостей!

Требуется: *200 г субпродуктов, 100 г сливочного масла, 1 луковица, 1 яблоко, соль, сахар, перец.*

Способ приготовления. Субпродукты, луковицу залейте небольшим количеством воды, добавьте соль, сахар, 2 горошины перца и варите до готовности.

Печень очистите от пленки, порежьте небольшими кусочками и положите в сковороду с разогретым маслом. Яблоко (желательно сорта «Антоновка») очистите от кожуры, порежьте дольками и потушите вместе с печенью.

Субпродукты и яблоки дважды пропустите через мясорубку, добавьте сливочное масло и немного бульона, хорошо перемешайте. Паштет выложите на большое блюдо и ложкой придайте ему форму павлиньего хвоста. Украсьте колечками сваренного вкрутую яйца, консервированным горошком, зеленью, колечками помидора или красного сладкого перца.

Паштет «Не как все»

Чтобы паштет был не таким, как все, подайте его в желе.

Требуется: *печеночно-грибной паштет, 10 г желатина, 1 ст. бульона, вареная морковь.*

Способ приготовления. Разбухший желатин растворите в горячем бульоне. В промытые холодной водой формы налейте бульон слоем 1 см, в форму бросьте несколько мелких кубиков вареной моркови (для красоты), дайте желе застыть. На желе положите печеночно-грибной паштет, залейте оставшимся бульоном и опять же бросьте кубики моркови. Формочки поставьте в холодильник.

Перед подачей опрокиньте формочки, чтобы паштет в желе выпал, украсьте дольками лимона, кружочками киви и петрушкой.

Паштет из гусиной печени «Крылья Советов»

Требуется: *100 г гусиной печени, 10 г свиного сала, 10 г риса, 15 г лука, 10 г моркови, немного сливочного масла, соль, перец.*

Способ приготовления. Печень промойте, положите в глиняную или фаянсовую посуду, добавьте промытый рис, порезанный лук, морковь, сало, соль и молотый перец. Накройте крышкой и сварите на пару. Массу два раза пропустите через мясорубку, слегка потушите на сливочном масле, тщательно перемешайте.

Остудите паштет и придайте ему желаемую форму. При подаче к столу паштет можно украсить зеленью, маслинами или дольками лимона.

Паштет «Маркиза»

Требуется: *1 кг говяжьей печени,250 г копченой свиной грудинки, 50 г сала, 80 г коньяка, 4 зубчика чеснока, 3 луковицы, соль, перец.*

Способ приготовления. Печень, свиную грудинку, чеснок и лук варите до тех пор, пока печень не станет розовой на срезе.

Затем все пропустите через мясорубку, добавьте коньяк, соль, молотый черный перец. Массу хорошо перемешайте, положите в форму для выпекания. Сверху выложите нарезанное ломтиками сало. Форму накройте промасленной бумагой.

Духовку разогрейте, поместите в нее противень с горячей водой, а над ним поставьте форму. Запекайте паштет около 1,5 часов. Готовый паштет охладите в форме, перед подачей нарежьте

ломтиками, украсьте лимонными дольками, кружочками соленого огурца и зеленью.

Паштет «Философ»

Вы все чаще задумываетесь над вечными вопросами бытия?

Решить все Ваши проблемы паштет «Философ» не сможет, зато надолго отвлечет Вас от этого утомительного занятия!

Требуется: *1 телячья печень, 2 ст. молока, 600 г мякоти белого хлеба, ½ ст. сметаны, 2 рюмки вина, 3 яйца, мускатный орех, соль, перец, зелень.*

Способ приготовления. Печень отварите в соленой воде, пропустите через мясорубку. Мякоть белого хлеба размочите в молоке, смешайте с печенью, добавьте сметану, вино, яйца, щепотку тертого мускатного ореха, соль, перец, немного измельченной зелени укропа или петрушки. Массу хорошенько перемешайте, выложите в сотейник и поставьте выпекать в духовку.

Если Вы подаете паштет горячим, то к нему необходимо подать горячий мясной соус, если паштет подаете холодным, то и соус должен быть холодным, например, сметанный с хреном или сметанный с чесноком.

Паштет «Редкий набор»

Для приготовления этого паштета Вам потребуется целый набор продуктов, зато результат превзойдет все Ваши ожидания!

Требуется: *10 ломтиков копченой ветчины, 2 отбивные из бекона, 250 г печени ягненка, 250 г свинины, 200 г сыра, 1 ст. сметаны, 1 луковица, 100 г хлебных крошек, 2 яйца, 3 ст. ложки сидра, соль, перец.*

Способ приготовления. Ломтики ветчины положите на противень так, чтобы они немного заходили друг на друга.

Отбивные из бекона, печень ягненка, свинину и луковицу пропустите через мясорубку. Смешайте свежие хлебные крошки, яйца, сидр и соедините с мясным фаршем, добавьте соль, перец и специи по вкусу. Фарш выложите на ломтики ветчины, разровняйте ложкой.

Твердый сыр натрите на крупной терке, смешайте со сметаной и залейте полученной смесью фарш. Паштет запекайте в духовке до золотисто-розового цвета.

К столу его можно подавать как горячим, так и холодным. В

первом случае украсьте его листиками базилика и каплями острого кетчупа, во втором – веточками петрушки и зеленым горошком.

Паштет «Пятизвездочный» (печеночный)

Название паштета говорит само за себя – для приготовления бутерброда с этим паштетом Вам понадобится коньяк, впрочем, не только он.

Требуется: *на 1 порцию – 1 ломтик хлеба, 20 г сливочного масла, 50 г паштета, ½ яичного желтка, соль, перец, коньяк.*

Способ приготовления. Ломтик хлеба средней толщины подсушите в тостере или намажьте маслом (дело вкуса). В печеночный паштет добавьте ½ яичного желтка, соль, перец и коньяк по вкусу. Массу тщательно перемешайте и взбейте. Паштет намажьте на хлеб, украсьте бутерброд дольками соленого огурца, лимона или сливы.

Бутерброд с печеночным паштетом «Традиционный»

Этот бутерброд отличается минимальным набором продуктов и простотой исполнения, что вовсе не сказывается на его превосходных вкусовых качествах.

Требуется: *4 ломтика белого хлеба, 50 г сливочного масла, 100 г паштета, 100 г сыра.*

Способ приготовления. Возьмите ломтики белого хлеба средней толщины, обжарьте их на масле с двух сторон, покройте толстым слоем печеночного паштета, посыпьте тертым сыром, сверху положите кусочек сливочного масла (или смажьте растопленным) и поставьте в духовку. Когда сыр оплавится и приобретет золотистый оттенок, немедленно извлеките бутерброды и съешьте горячими.

Бутерброд с печеночным паштетом «Сугроб»

Требуется: *4 ломтика белого хлеба, 50 г сливочного масла, 100 г печеночного паштета, 100 г грибов, 1 ч. л. муки, 2 ст. л. сметаны, 100 г сыра, соль, перец.*

Способ приготовления. Ломтики белого хлеба средней толщины намажьте маслом (тонким слоем) и печеночным паштетом (толстым слоем).

Грибы промойте, мелко порежьте, обжарьте на масле, добавьте муку, перемешайте, немного потушите, добавьте сметану, соль, перец и подержите на слабом огне до загустения.

На подготовленный хлеб выложите горкой грибы, посыпьте сверху тертым сыром (около 1 ч. л. на каждый бутерброд), поместите в духовку и выпекайте, чтобы сыр расплавился и бутерброд мог оправдать свое название.

Бутерброд «И рыба, и мясо»

Требуется: *на 1 порцию – 1 ломтик хлеба, 25 г печеночного паштета, 20 г сливочного масла, кусочек сардины, ломтик лимона.*

Способ приготовления. Приготовьте печеночный паштет по одному из рецептов, приведенных выше. У сардин удалите хребет и внутренности.

Ломтик хлеба смажьте сливочным маслом, покройте толстым слоем паштета, сверху уложите кусочек сардины и тонкий ломтик лимона.

Паштет из ветчины «Английский»

Спросите у любого уважающего себя англичанина – какой бутерброд он любит больше всего? Он ответит, что обожает бутерброд с паштетом из ветчины. Не верите? Проверьте сами!

Требуется: *100 г ветчины, 50 г сливочного масла, сок лимона, сок репчатого лука, перец.*

Способ приготовления. Ветчину дважды пропустите через мясорубку, добавьте сливочное масло, немного лимонного сока, черного перца и несколько капель сока репчатого лука.

Тщательно перемешайте и взбейте массу.

Подавайте паштет на тонких ломтиках хлеба, украсив тонкими кружочками лимона и веточками петрушки.

Паштет из копченого языка «Острячок»

Вы любитель остренького? Мы с удовольствием побалуем Вас следующим рецептом.

Требуется: *100 г языка, 50 г сливочного масла, сок лимона и репчатого лука, молотый красный перец.*

Способ приготовления. Копченый (или вареный) язык пропустите через мясорубку или мелко нарубите. Добавьте

сливочное масло, молотый красный перец (да побольше, побольше!), немного лимонного сока и сока репчатого лука. Хорошенько перемешайте.

Паштетом намажьте тонкий ломтик хлеба, посыпьте хреном и наслаждайтесь, уважаемые любители остренького.

Бутерброд «Сытный»

У Вас есть колбаса и печеночный паштет, и Вам нестерпимо хочется съесть и то, и другое? Так что же Вам мешает это сделать?

Требуется: *4 ломтика хлеба, 50 г сливочного масла, 4 ломтика вареной колбасы, 150 г печеночного паштета.*

Способ приготовления. Ломтики хлеба подсушите в тостере или обжарьте на масле, положите на каждый большой тонкий ломтик вареной колбасы, сверху намажьте печеночным паштетом так, чтобы весь хлеб был покрыт.

Бутерброды украсьте кружочками помидора, соленого огурца, лимона или маслинами.

Бутерброд «Каприз»

Известно, что всякий мужчина – большой ребенок, следовательно, каждая женщина – ребенок маленький. И те, и другие любят покапризничать. Так капризничайте на здоровье!

Требуется: *2 ломтика хлеба, 50 г ветчинного паштета, 70 г сливочного масла, 15 г консервированного красного стручкового перца, ½ маленькой луковицы, 1 вареный чернослив, соль.*

Способ приготовления. Ломтики хлеба средней толщины подсушите в тостере или обжарьте в масле.

Сливочное масло разотрите. Перец протрите через сито, добавьте в масло вместе с рубленым луком и солью, хорошо перемешайте.

Хлеб намажьте приготовленным маслом, покройте толстым слоем ветчинного паштета, сверху положите кусочки маринованных фруктов или половину вареного чернослива.

Паштет «Генерал»

«Я буду точно генералом, если капрала переживу!» Ваши знакомые военнослужащие будут польщены, если Вы наградите

их паштетом, оформленным в виде генеральского погона.

Требуется: *500 г мяса, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, 3 яблока, 2 яйца, красный молотый перец, мускатный орех, соль.*

Способ приготовления. Пожарьте отдельно мясо и репчатый лук, пропустите все через мясорубку. Натрите на терке яблоки, яйца мелко порубите, добавьте в мясо, посолите, посыпьте красным молотым перцем и натертым мускатным орехом, добавьте сливочное масло. Массу тщательно перемешайте.

Нарежьте хлеб прямоугольными ломтиками, подсушите в тостере или обжарьте, намажьте паштетом и украсьте звездой из сливочного масла, чтобы бутерброд имел вид генеральского погона.

Паштет «Потапыч»

Требуется: *300 г копченого окорока, 3 отваренных корня сельдерея, 50 г маринованных грибов, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Окорок и отваренные корни сельдерея пропустите дважды через мясорубку. В полученную массу добавьте измельченные маринованные грибы, сметану и сливочное масло. Все тщательно перемешайте, охладите.

Паштет можно подать как отдельное блюдо или использовать для бутербродов, украсив кружочками сладкого красного и зеленого перца, консервированным зеленым горошком и петрушкой.

Паштет «Быстрый»

Этот паштет Вы приготовите быстрее, чем успеете прочитать рецепт!

Требуется: *100 г сыра, 100 г вареной колбасы, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, соль, перец, зелень.*

Способ приготовления. Сыр и колбасу дважды пропустите через мясорубку. Сварите яйца. Белки мелко порубите и добавьте в колбасно-сырную массу, заправьте сливочным маслом, поперчите, посолите, выложите на тарелку, придайте форму и охладите. Паштет обсыпьте раскрошенными яичными желтками, украсьте веточками петрушки.

Паштет можно использовать и для бутербродов. В этом случае украсьте его пастой из желтков (тщательно разотрите 2 желтка с 1 ч. л. майонеза) или томатной пастой и зеленью.

Паштет «Завтрак китайца»

Требуется: *300 г нежирной свинины, 1 ст. л. жира, 1 луковица, 50 г кильки, 1 яблоко, 2 ст. л. риса, соль, сахар, перец.*

Способ приготовления. Растопите на сковороде жир. Свинину и луковицу порежьте и обжарьте. Очистите от голов и хребта кильки, порежьте кисло-сладкое яблоко. Все продукты 2 раза пропустите через мясорубку, добавьте соль, сахар, перец, рис, сваренный до полуготовности, ½ ст. воды и потушите все 10–15 минут.

Паштет выложите на тарелку, украсьте дольками лимона, соленого огурца и зеленью.

Паштет «Первый снег»

Ваши гости будут растроганы до слез, когда увидят на столе такой милый пейзаж: первый снег тихо ложится на еще зеленую осеннюю травку…

Требуется: *200 г вареной колбасы, 150 г сыра «Чеддер», 4 яйца, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. томатного соуса, соль, сахар, перец, немного горчицы.*

Способ приготовления. Свою любимую вареную колбасу и сыр пропустите через мясорубку с частой решеткой. Яйца сварите вкрутую. Желтки натрите на терке и добавьте в сырно-колбасную массу.

Взбейте сливочное масло, добавляя в него острый томатный соус, соль, сахар и черный молотый перец. Приготовленное таким образом масло тщательно смешайте с массой.

Ломтики хлеба смажьте горчицей, выложите на них паштет, сверху посыпьте мелко нарубленными яичными белками, украсьте зеленью.

Паштет «Красна девица»

Требуется: *200 г ветчины, ½ вареной свеклы, 1 луковица, 2 яйца, 2 яблока, 1 ст. л. сметаны, соль, перец.*

Способ приготовления. Ветчину и свеклу пропустите через мясорубку с частой решеткой. Мелко порежьте луковицу.

Сваренные вкрутую яйца и кисло-сладкие яблоки натрите на терке. Все смешайте, посолите, поперчите, добавьте майонез или сметану.

Намажьте паштет на ломтики батона средней толщины,

уложите бутерброды на противень и подогрейте перед подачей к столу.

Каждый бутерброд оформите в виде девичьего лица – сделайте губы из кусочков помидора или красного сладкого перца, глаза из капель майонеза, челку из листика петрушки, в общем, пофантазируйте.

«Красный колобок»

Красный, толстый, важный – ну просто весь из себя! Так и хочется уничтожить его как врага народа! Что же Вы медлите?..

Требуется: *50 г куриного мяса, 50 г свежих шампиньонов, 6-10 помидоров, соль, перец, уксус, майонез, зелень.*

Способ приготовления. Отварите или обжарьте куриное мясо, пропустите через мясорубку или мелко порежьте. В подсоленной воде отварите шампиньоны, мелко их изрубите и добавьте в мясо.

Возьмите средних размеров помидоры, срежьте верхушки, извлеките сердцевину, посолите ее, поперчите, добавьте уксуса, слейте лишнюю жидкость и смешайте мякоть помидоров с грибами и мясом. Заправьте паштет майонезом, наполните им помидоры. Сверху украсьте майонезом, кусочками шампиньонов и зеленью петрушки.

Раздел II
Для команды Ж.-И. Кусто (рыбные паштеты)

Паштет «Рыбешка»

Требуется: *2 картофелины, 1 луковица, 10 килек, 2 ломтика вареной колбасы, 2 ч. л. сливочного масла, 2 ч. л. сметаны, соль, перец.*

Способ приготовления. Отварите картофель. Порежьте лук и обжарьте на масле. Пропустите через мясорубку кильки, очищенные от голов и хребта, картофель, обжаренный лук и кусочки любительской колбасы. В полученную массу добавьте сливочного масла и сметаны, посолите, тщательно перемешайте.

Паштет выложите на тарелку, придайте форму, охладите.

Подавайте на стол, украсив взбитым маслом, зеленью, дольками помидора или соленого огурца.

Паштет «Теща»

Если Вы подадите такой бутерброд мужу за полчаса до прихода Вашей мамы, то он без особых усилий осознает, какая его теща славная и милая женщина.

Требуется: *50 г филе сельди, 1 луковица, 250 г творога, 50 г сливочного масла, соль, сахар, молотый красный перец.*

Способ приготовления. Филе сельди измельчите, добавьте лук, натертый на терке или мелко нашинкованную, творог, протертый через сито, сливочное масло, соль, сахар и красный молотый перец.

Ломтики хлеба подсушите в тостере, смажьте горчицей и выложите на них паштет. Бутерброды украсьте кусочками красного сладкого перца и каплями горчицы.

Паштет «Чудо»

Вы верите в чудеса? Нет? А придется!..

Требуется: *500 г мякоти копченой трески, 150 г копченого шпика, 1 морковь, 50 г сыра, 150 г сметаны, 1 ст. л. хрена, соль, сахар.*

Способ приготовления. Мякоть копченой трески, шпик, сваренную морковь, сыр пропустите через мясорубку с частой решеткой. Добавьте сметану, столовый хрен, соль, сахар по вкусу.

Массу тщательно перемешайте и взбейте, выложите на тарелку, придайте форму и охладите. Перед подачей украсьте зеленью, ломтиками вареного яйца, колечками помидора.

Паштет «Морячка»

Требуется: *300 г филе трески, 100 г сливочного масла, 3 ст. л. томатной пасты, зелень, перец, уксус, сахар, соль.*

Способ приготовления. Филе трески порежьте небольшими кусочками, положите в кастрюлю, залейте томатной пастой, добавьте порубленную зелень петрушки и укропа, тушите до готовности. Остудите и пропустите 2 раза через мясорубку. В массу добавьте молотый перец, немного уксуса, сахара, соли и сливочное масло. Все хорошо перемешайте и взбейте.

Паштет намажьте на ломтики подсушенного в тостере или обжаренного на масле хлеба, украсьте бутерброды маринованным зеленым горошком, веточками петрушки или маслинами.

Паштет «Атлантида»

Требуется: *250 г филе сельди, 1 луковица, 2 моркови, 50 г сливочного масла, 1 яйцо.*

Способ приготовления. Луковицу и морковь мелко порежьте и поджарьте на сливочном масле. Филе сельди и обжаренный лук с морковью пропустите через мясорубку с частой решеткой. В полученную массу добавьте сливочное масло, хорошо перемешайте.

Паштет выложите в тарелку в виде конуса. Основание конуса обложите дольками вареного яйца, консервированным зеленым горошком, в верхушку конуса воткните несколько листочков петрушки.

«Мороз – красный нос»

Думаете – это про соседа-алкоголика? Вовсе нет! Это про доброго старого Деда Мороза.

Требуется: *1 банка рыбных консервов, 1 луковица, 50 г сливочного масла, зелень, 10 помидоров.*

Способ приготовления. Купите баночку рыбных консервов в масле, например, «Ставрида». Откройте, слейте жидкость. Рыбу выложите в стеклянную посуду и тщательно разомните вилкой.

Добавьте мелко порезанную луковицу, зелень укропа и петрушки, сливочное масло и тщательно перемешайте.

Со средних размеров помидоров срежьте верхушки, извлеките сердцевину и распрощайтесь с ней навсегда. Помидоры заполните рыбным паштетом, сверху украсьте четвертинками лимонных ломтиков или майонезом с зеленью. Подавайте на блюде, выложенном салатными листами.

Паштет из сардин «Чудо-юдо-рыба-кит»

Не сомневайтесь! Вкус этого паштета также необычен, как его название.

Требуется: *250 г сардин, 50 г сливочного масла, 2 ч. л. лимонного сока, несколько маслин, перец.*

Способ приготовления. Сардины разомните вилкой, добавьте сливочное масло, немного черного перца, лимонный сок, при желании можно положить в массу несколько измельченных маслин. Все тщательно перемешайте.

Паштет можно подать с поджаренным белым хлебом, украсив бутерброды дольками вареного яйца, каплями майонеза и ломтиками сладкого перца.

Паштет из салаки «Шум прибоя»

Требуется: *1 банка рыбных консервов, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, зелень.*

Способ приготовления. Вам понадобится баночка консервов «Салака» – вскройте ее легким движением консервного ключа, слейте жидкость, содержимое переложите в стеклянную посуду, тщательно разомните вилкой. Добавьте сливочного масла, мелко порубленное яйцо, так же мелко нашинкованную зелень петрушки. Массу хорошенько перемешайте.

К этому паштету хорошо подходит приправа с хреном и овощные салаты.

Шпротный паштет «Балтика»

Бутерброды с паштетом «Балтика» являются прекрасной добавкой к пиву с аналогичным названием.

Требуется: *1 баночка консервов «Шпроты» или «Шпротный паштет», 1 плавленый сырок.*

Способ приготовления. Если Вы приобрели «Шпроты», то, вскрыв баночку, слейте масло, рыбу выложите в стеклянную посуду и тщательнейшим образом разомните вилкой.

Натрите на мелкой терке плавленый сырок, добавьте его в шпротный паштет и хорошенько перемешайте. К пиву паштет «Балтика» подается на хрустящих, поджаренных ломтиках белого хлеба, украшенных кружочками помидора и огурца.

Паштет «Грачи прилетели»

У кого-то внешний вид этого паштета вызовет в памяти знаменитую картину, а кому-то напомнит о том, что грачи прилетели – посмотрит такой человек в небо и скажет:

«Хорошо, что коровы не летают!» Приятного аппетита!

Требуется: *4 кильки или 50 г сельди, 100 г творога, 2 ст. л. сметаны, 1 луковица.*

Способ приготовления. Кильки или сельдь очистите от кожицы и костей, мелко порубите. Творог тщательно разотрите, добавьте сметаны или сливок. Измельчите небольшую луковицу. Все хорошенько перемешайте.

К столу паштет подавайте в салатнице или на кусочках хлеба.

Раздел III

Сторонникам «Greenpeace» (вегетарианские паштеты)

Следующие рецепты не подойдут любителям мяса (разве что для разнообразия), зато порадуют поклонников овощных блюд.

Вегетарианский паштет «Стручок»

Требуется: *1 ст. фасоли, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, уксус, перец, соль.*

Способ приготовления. Отварите фасоль в подсоленной воде, затем протрите ее сквозь сито или на терке. Обжарьте мелко нарезанный лук на растительном масле. В фасоль добавьте лук, по вкусу соль, перец, немного уксуса, тщательно перемешайте.

К столу паштет подавайте охлажденным, выложите его в салатницу горкой, посыпьте измельченной зеленью.

Грибной паштет «Сыроежка»

Требуется: *250 г грибов, 100 г сливочного масла, лимонный сок, перец, соль.*

Способ приготовления. Для приготовления паштета можно использовать как свежие, так и сушеные грибы.

Сушеные грибы требуют предварительной подготовки – промойте и замочите на 3–4 часа, затем сварите в этой же воде, слегка подсолив.

Итак, отварите грибы, пропустите через мясорубку и тщательно перемешайте со сливочным маслом, добавляя по вкусу соль, душистый перец и лимонный сок.

С грибным паштетом можно приготовить много красивых и вкусных бутербродов. В помощь Вашей фантазии мы предлагаем несколько рецептов.

Бутерброд «Кислинка»

Требуется: *4 ломтика хлеба, 100 г грибного паштета, лимон, зелень.*

Способ приготовления. Тонкие ломтики хлеба можно слегка обжарить или подсушить в тостере. Хлеб намажьте паштетом «Сыроежка» и украсьте тонко нарезанными ломтиками лимона и листочками петрушки.

Горячий бутерброд с грибным паштетом «Лесовичок»

Требуется: *200 г сушеных грибов, 3 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. сметаны, 1 яичный желток, соль, перец, 4 ломтика хлеба, ½ ст. молока, 100 г сыра.*

Способ приготовления. Возьмите сушеные грибы, промойте их, мелко нашинкуйте. На сковороде растопите сливочное масло, обжарьте на нем мелко нарезанную луковицу, выложите в сковороду грибы, добавьте муки, сметаны и потушите несколько минут. В полученную массу добавьте желток, соль, перец по вкусу и хорошенько перемешайте.

Теперь приготовьте ломтики хлеба средней толщины, обмакните их в молоко и поджарьте с двух сторон. Намажьте хлеб грибным паштетом, посыпьте тертым сыром (примерно чайная ложка на каждый бутерброд), на сыр положите небольшой кусочек масла.

Бутерброды поместите в духовку на 10–15 минут, чтобы сыр оплавился и подрумянился. Ешьте горячими.

Паштет из маслин «Оригинальный»

Требуется: *30 маслин, 1 небольшая луковица, 2 яйца, растительное масло, лимонный сок, перец.*

Способ приготовления. Маслины обработайте: очистите от кожицы и удалите косточки.

Возьмите обработанные маслины, тщательно разомните их в стеклянной посуде. Измельчите головку лука на терке, мелко порубите вареные яйца и добавьте в маслины, приправьте смесь одной ложкой растительного масла, лимонным соком и черным перцем. Хорошенько перемешайте и взбейте массу.

Подавайте на стол на тонких ломтиках обжаренного (или необжаренного – по желанию) хлеба.

Паштет из сладкого перца и брынзы «Перчик»

По названию Вы совершенно правильно поняли, что брынза – не главное в этом паштете, ее даже с легкостью можно заменить творогом.

Требуется: *100 г сладкого стручкового перца, 100 г помидоров, 200 г брынзы.*

Способ приготовления. Перец и помидоры пропустите через мясорубку, а лучше потрите на терке – получится нежнее.

Добавьте мелко натертой брынзы или некислого творога, тщательно перемешайте.

Паштет намажьте на ломтики черного хлеба, смазанные сливочным маслом, украсьте зеленью.

Приготовив следующий паштет, Вы сразите своих гостей наповал.

Паштет «Королевский» (с орехами)

Требуется: *2 ст. грецких орехов, 5 зубчиков чеснока, 1 плавленый сырок, 2 ст. л. майонеза, перец, соль.*

Способ приготовления. Пропустите через мясорубку или тщательно истолките грецкие орехи. Чеснок натрите на мелкой терке. Плавленый сырок разотрите с майонезом. Смешайте все вышеперечисленные компоненты, добавьте соль и перец по вкусу. Массу поместите в холодильник.

К столу подавайте на ломтиках белого хлеба или батона, смазанных маслом.

Если Вы убеждены, что вареные яйца – пища богов, то следующий рецепт именно для Вас.

Паштет «Цыпленок»

Требуется: *3 яйца, 1 огурец, зеленый лук, 2 ст. л. майонеза, соль, перец.*

Способ приготовления. Сварите вкрутую яйца, остудите, натрите на терке свежий огурец, а несколько перьев лука мелко порубите, добавьте в яйца и заправьте майонезом, посолите и поперчите по вкусу. Хорошо перемешайте, намажьте паштет на ломтик хлеба с маслом и наслаждайтесь пищей богов.

Есть люди, которые утром не в состоянии проснуться без чашечки горячего кофе. Вы, наверняка, слышали о таких маньяках. Так вот, эти люди просто с ума сходят от всего кофейного. Следующий рецепт предназначен для них, а также для Вас, если Вы решили пополнить ряды кофейных маньяков.

Паштет «Кофейный»

Требуется: *250 г творога, 2 ч. л. сливочного масла, 2 ч. л. сахара, 150 г сливок, 1/3 ст. грецких орехов, ½ ч. л. растворимого кофе.*

Способ приготовления. Творог хорошенько разотрите, добавьте сливочное масло, сахар, сливки, истолченные грецкие орехи, растворимый кофе. Все тщательно перемешайте.

Паштет подайте на десерт в маленьких формочках или вазочках, украсив вареным черносливом и изюмом.

Паштет «Фантазия»

Требуется: *20 г сала, 100 г лука, 150 г молока, 30 г дрожжей, 15 г сухарей, перец, соль, желтки двух яиц.*

Способ приготовления. Растопите в сковороде сало и обжарьте на нем мелко нарезанный лук. В молоке разведите дрожжи, добавьте в него толченые сухари, посолите, поперчите, вылейте смесь в сковороду с луком и, помешивая, держите на огне, пока не загустеет. Желтки разотрите и добавьте в смесь, тщательно перемешайте.

Паштет выложите в салатницу, украсьте рублеными белками, листьями эстрагона, зеленым горошком и каплями острого томатного соуса.

Да, что-то фантазия у нас небогатая! А у Вас?

Раннее весеннее утро… Голубое небо… Птички поют… И много-много солнечного света… Паштет «Солнышко» порадует и детей, и взрослых!

«Солнышко»

Требуется: *10 яиц, 100 г грибного паштета, зелень, 1 ст. л. майонеза.*

Способ приготовления. Сварите вкрутую яйца, разрежьте каждое из них вдоль, извлеките желтки.

Приготовьте грибной или печеночно-грибной паштет, добавьте в него мелко нарубленную зелень петрушки и укропа. Паштетом наполните половинки яиц.

Желтки разотрите с майонезом, чтобы получилась паста.

Покройте яйца пастой, выложите их на салатные листы. Блюдо украсьте маслинами или консервированным зеленым горошком.

Пирог – тоже паштет!

Многие знают, что паштеты являются прекрасной начинкой для пирогов, приготовленных из недрожжевого теста. Но не все

знают, что эти пироги – однофамильцы со своей начинкой.

Представляете, Вы приходите в гости к подруге, она Вас спрашивает: «Хочешь печеночный паштет?» Вы вспоминаете, как сегодня утром Вы размазывали свой паштет недельной давности по хлебу, и думаете: «Что я, давно не ела эту замазку?» – и вежливо отказываетесь. А потом выясняется, что Вам предлагали пирог из слоеного теста с розоватой хрустящей корочкой и вкуснейшей сочной печеночной начинкой-паштетом.

Вам обидно, да?

Так знайте же, милые хозяйки и едоки, что пирог при определенных обстоятельствах (имеется в виду соответствующая начинка) – тоже паштет.

Раздел I
Избавьте холодильник от излишков мяса (мясные паштеты)

Паштет «Бой быков»

Какое темпераментное название! Вам хочется попробовать это блюдо? Попробуйте!

Требуется: *500 г муки, 2 ст. л. масла, 25 г дрожжей, 1 ст. молока, 4 помидора, 300 г куриного мяса, 100 г копченого окорока, 1 небольшая луковица, 1 сладкий зеленый перец, соль.*

Способ приготовления. Растопите масло, разведите дрожжи в молоке, добавьте соль, муку и замесите тесто. Тесто месите до тех пор, пока оно не станет гладким и начнет пузыриться.

Оставьте его под полотенцем на столе на 40 мин.

Помидоры ошпарьте кипятком, снимите с них кожицу, а мякоть мелко порежьте. Куриное мясо, копченый окорок, луковицу и сладкий зеленый перец порежьте небольшими кусочками и обжарьте на растительном масле. Добавьте нарезанные помидоры и тушите, пока вся жидкость не выпарится.

Тесто разделите на две части и раскатайте две крупные лепешки одинакового размера. Одну лепешку положите на смазанный противень, выложите на нее начинку, разравнивая ложкой, накройте второй лепешкой, края теста плотно защипите. Смажьте верх яичным желтком и оставьте паштет на полчаса подойти, выпекайте 45 мин на среднем огне.

Подавайте горячим со сметаной или сливками.

Быть может, в вас пропадает выдающийся актерский талант? Вы всю сознательную жизнь мечтали сыграть одного из гоголевских персонажей? Паштет «Завтрак Собакевича» поможет Вам войти в эту роль. Дерзайте!

Паштет «Завтрак Собакевича»

Требуется: *800 г телятины, 400 г печени, 200 г сливочного масла, 2 ст. сухарей, 400 г муки, 1 яйцо, ½ ст. изюма, перец, соль,* ***Способ приготовления.*** *Телятину нарежьте ломтиками и обжарьте.*

Печень отварите, пропустите через мясорубку, добавьте молотые сухари, изюм, перец, соль и немного отвара, оставшегося от печени, недолго потушите.

Из сливочного масла, муки и яйца приготовьте слоеное тесто.

В форму положите пласт слоеного теста, запеките его до половины готовности. На тесто выложите ломтики телятины и приготовленный печеночный фарш, сверху накройте вторым пластом теста, края защипите, смажьте верхний пласт желтком и запекайте, чтобы тесто зарумянилось.

К столу подавайте с грибным или острым томатным соусом.

Паштет «Прекрасная турчанка»

Требуется: *500 г жирной баранины, 200 г ветчины, 100 г сливочного масла, 1 ст. риса, мускатный орех, маргарин, сухари, 1 яйцо, 200 г муки, 200 г масла, специи.*

Способ приготовления. Баранину без костей и ветчину отварите в подсоленной воде со специями. Мясо извлеките, а бульон процедите, снимите жир, добавьте сливочное масло, щепотку мускатного ореха и промытый рис. Рис варите под крышкой на слабом огне, пока он не станет рассыпчатым.

Баранину пропустите через мясорубку, немного обжарьте с измельченным луком. Ветчину нарежьте тонкими продолговатыми кусочками, смешайте с рисом.

Форму для выпечки смажьте маргарином, обсыпьте сухарями, выложите в форму слой риса с ветчиной, на него слой баранины, снова слой риса и опять баранины. Верхний слой вдоль формы смажьте яйцом. Начинку накройте пластом теста, приготовленного из муки, масла и 6 ст. л. холодной воды.

Паштет запеките.

Скандинавский паштет

Требуется: *750 г мяса, 300 г муки, 1 ч. л. соли, 250 г сливочного масла, 1 яйцо, ½ ст. сметаны, 100 г грибов, 1 луковица, 300 г сыра, зелень.*

Способ приготовления. Замесите тесто из муки, соли, 200 г сливочного масла, яйца и сметаны, положите на час в холодильник.

За это время приготовьте фарш из говядины и свинины. Измельчите свежие грибы, луковицу, пучок зелени петрушки. Натрите на терке сыр. На сковороде растопите 3 ст. л. сливочного масла, поджарьте лук, грибы, мясной фарш, петрушку и сыр.

Добавьте по вкусу соль и перец.

Тесто разделите на две части. Одну часть раскатайте и уложите на смазанный маслом противень, разложите начинку и накройте вторым пластом. Края хорошенько защипите, чтобы мясо не сочилось. Верхний пласт можно украсить плетенкой из полосок теста и смазать яйцом. Паштет поставьте в разогретую духовку и выпекайте до золотистого цвета.

Скандинавский паштет подают к столу горячим со сметаной.

Эти милые большие животные давно вымерли, а жаль! Давайте почтим их память поеданием паштета, носящего их славное имя!

Паштет «Мамонт»

Требуется: *100 г муки, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 100 г мяса, 1 кг картофеля, соль, перец.*

Способ приготовления. Из муки, сливочного масла, яйца и соли замесите тесто и оставьте его на доске на полчаса.

Жирное мясо (лучше баранины), картофель нарежьте кубиками, смешайте их, выложите в форму для выпечки, поперчите, посолите, залейте стаканом крепкого мясного бульона.

Тесто раскатайте в пласт, закройте им форму и выпекайте паштет в духовке на слабом огне 1,5 часа. Паштет подайте горячим, нарезанным на куски. Не забудьте украсить его листиками петрушки, которую так любили бедные животные.

Паштет «Наседка»

Требуется: *1 кг куриного мяса, 100 г лука, 2 моркови, 100 г сливочного масла, соль, перец, слоеное тесто, маргарин.*

Способ приготовления. Мясо сварите, приготовьте из него фарш.

Поджарьте лук, морковь, добавьте в фарш вместе со сливочным маслом, посолите и поперчите. Еще раз пропустите

через мясорубку.

В смазанную маргарином форму выложите раскатанное паштетное тесто. Форму наполните фаршем, накройте вторым пластом теста, края защипите, наколите верхний пласт вилкой и смажьте маргарином. Запекайте в духовке до готовности.

К столу подавайте со сметаной или сливками.

Паштет «В дорогу»

Требуется: *2 курицы, 1 говяжья печень, 200 г сала, 100 г сливочного масла, 1 луковица, перец, соль, лавровый лист, белый хлеб, 6 яиц, 500 г муки, маргарин, сухари.*

Способ приготовления. Куриц нашпигуйте салом, изжарьте в сковороде со сливочным маслом, с нарезанной луковицей, лавровым листом и черным молотым перцем. Извлеките кур, остудите, отделите мясо от костей и нарежьте его ломтиками.

Печень порежьте небольшими кусочками и обжарьте на сливочном масле с нарезанным луком. Пропустите печень через мясорубку, добавьте размоченный в молоке белый хлеб, соль, перец, измельченный мускатный орех и 2 яйца.

Из муки и 4 яиц замесите очень крутое тесто. Форму для запекания смажьте маргарином, обсыпьте сухарями, облепите тестом, положите на дно ряд фарша, ряд кусочков куриного мяса и снова ряд фарша. Накройте начинку слоем теста, края тщательно защипите. Паштет выпекайте в разогретой духовке.

Раздел II
После рыбалки (рыбные паштеты)

Паштет из судака «Белорыбица»

Требуется: *судак, 50 г сливочного масла, 200 г шпика, ½ стакана белого вина, 100 г грибов, соль, слоеное тесто.*

Способ приготовления. Судака вымойте и очистите, порежьте на куски, уложите в сотейник с маслом, залейте белым вином, добавьте грибы, соль, потушите на медленном огне под крышкой до полуготовности. Остудите, выберите рыбу и приготовьте из нее фарш.

Сделайте паштетное тесто, раскатайте, положите в смазанную маслом форму. Вниз выложите слой рыбного фарша, слой грибов, ломтики шпика. Чередуйте слои, пока не наполните форму.

Закройте сверху пластом теста, края защипите. Наколите верх вилкой. Запекайте в духовке до готовности.

На стол паштет подают как горячим, так и холодным. Неплохой добавкой к этому паштету является белое вино.

Ну просто сплю и вижу, как я жадно поглощаю этот паштет в огромных количествах!

Паштет «Сновидение»

Требуется: *200 г картофеля, 500 г свежей щучьей икры, 2 яйца, 50 г сухарей, 10 г анчоусов, лимонный сок, зелень, перец, соль, маргарин.*

Способ приготовления. Приготовьте картофельное пюре. Щучью икру варите 10 минут, разотрите вилкой, добавьте сырые яйца, тертые сухари, измельченные анчоусы, порубленную зелень петрушку и укроп, немного лимонного сока, перца и соли. Все хорошенько перемешайте.

Форму для запекания смажьте маргарином и обсыпьте сухарями, выложите на нее приготовленную массу, сверху покройте слоем картофельного пюре, разровняйте его ложкой и положите несколько кусочков сливочного масла. Форму поставьте в духовку на средний огонь, выпекайте паштет 30 минут.

Подавайте со сливками или сметанным соусом.

По морям, по долам, нынче – здесь, завтра – там… Но ведь и неутомимым корсарам надо когда-нибудь перекусить!

Паштет «Корсар»

Требуется: *600 г свежей рыбы, ½ лимона, соль, перец, зелень, 200 г белого хлеба, ½ ст. белого вина, 4 маленькие луковицы, 1 яйцо, 400 г муки, 400 г масла, маргарин.*

Способ приготовления. Рыбу очистите от костей, пропустите через мясорубку, добавьте сок половины лимона, соль, перец, измельченную зелень петрушки и укропа. Всю эту массу обжарьте на масле. Добавьте белого хлеба, смоченного в белом вине, мелко порезанные и обжаренные на масле луковицы, сырое яйцо, соль и перец.

Форму для запекания смажьте маргарином, обсыпьте сухарями, выложите в нее фарш.

Из муки и масла приготовьте тесто, тонко его раскатайте и накройте им паштет. Смажьте верх яйцом. Форму поставьте в разогретую духовку.

Паштет подавайте холодным, разрезанным на кусочки. С этим блюдом хорошо сочетаются приправа с хреном и сметанный соус с чесноком.

Паштет «Романтика»

Требуется: *800 г рыбы, 1/3 ст. белого вина, лимон, 2 ст. л. сливочного масла, 400 г филе окуней, 200 г белого хлеба, ½ ст. молока, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 400 г муки, 400 г масла, соль, перец.*

Способ приготовления. В глубокой сковороде растопите 2 л. сливочного масла, поджарьте на нем измельченные лук, сельдерей и 800 г порезанной кусками и очищенной от костей рыбы (налима или щуки). Когда рыба будет почти готова, добавьте белого вина, несколько ломтиков лимона, немного воды. Вскипятите все это на сильном огне под крышкой.

Приготовьте рыбный фарш из обжаренных филе окуней, вымоченного в молоке белого хлеба, лука, соли и перца.

Шампиньоны отварите в подсоленной воде, мелко порежьте.

Форму для запекания смажьте маргарином, обсыпьте сухарями. На дно выложите слой рыбного фарша, затем слой рыбы, потом слой шампиньонов, затем опять слой фарша. Разровняйте фарш ножом и накройте пластом слоеного теста, приготовленного из муки, масла и ½ ст. холодной воды. Тесто смажьте яйцом. Паштет запеките. Подавайте холодным со сметанным соусом.

Раздел III
Если вы любите братьев наших меньших (ВЕГЕТАРИАНСКИЕ ПАШТЕТЫ)

Паштет любителям зелени «Мечта дачника»

Требуется: *300 г муки, 200 г сливочного масла, 5 яиц, соль, 750 г шпината, зеленый лук, 1 зубчик чеснока, перец, мускатный орех, ½ ст. сливок, 5 ст. л. сухарей.*

Способ приготовления. Из муки, масла, 1 яйца, 1 ч. л. соли и 8 ст. л. холодной воды приготовьте слоеное тесто, поставьте его на 1 час в холодильник.

Шпинат переберите и промойте, залейте кипятком на 2 минуты, откиньте в дуршлаг и дайте стечь, крупно нарежьте и положите в кастрюлю. Пучок зеленого лука и зубчик чеснока

измельчите и поджарьте в 2-х ст. л. сливочного масла. Обжаренный лук и чеснок положите в кастрюлю со шпинатом, добавьте 2 ч. л. соли, щепотку перца и мускатного ореха, перемешайте и потушите 5 минут на маленьком огне. Взбейте 4 яйца и сливки, залейте в шпинат, добавьте туда же панировочные сухари, хорошенько перемешайте.

Противень сполосните холодной водой, тонко раскатайте половину слоеного теста, разложите начинку, накройте вторым пластом, наколите его вилкой и смажьте яйцом. Паштет поставьте в хорошо разогретую духовку и выпекайте до румяного цвета. Паштет подают горячим, разрезанным на небольшие кусочки.

Паштет «Осень»

Требуется: *500 г грибов, 500 г муки, 500 г сливочного масла, соль, 2 луковицы, 200 г сыра.*

Способ приготовления. Из муки, масла, ¼ литра воды, ½ ч. л. соли сделайте слоеное тесто. Оставьте его на час в холодильнике.

За это время приготовьте паштет. Свежие или сушеные грибы отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, пропустите через мясорубку. Луковицы порежьте, обжарьте на растительном масле, добавьте грибной фарш, натертый на крупной терке твердый сыр и потушите все это несколько минут.

Тесто разделите на 2 части. Одну часть раскатайте и положите на смоченный водой противень. На тесто выложите приготовленный паштет, разровняйте ложкой, посыпьте измельченной зеленью и перцем. Начинку накройте вторым пластом, края хорошенько защипите, верх наколите вилкой, смажьте взбитым яйцом и поместите в разогретую духовку.

Паштет хорош как горячий, так и холодный. К этому блюду подайте сметанный соус с чесноком или хреном или сливки.

Заливное, холодец, студень

Раздел I
Головы коровьи, головы свиные. сделаем к обеду из них мы заливные

«Павлиний глаз»

Требуется: *1 кг костей, 40 г желатина, 1–2 моркови, 2–3 луковицы, корня петрушки, 1 ст. л. 9-процентного уксуса, белки от 3 яиц, лавровый лист, гвоздика, перец горошком.*

Способ приготовления. Сваренные вкрутую яйца охладите, разрежьте пополам. Если нет времени варить мясное желе по-настоящему, воспользуйтесь оставшимся мясным бульоном.

Вскипятите его с морковью, петрушкой, перцем горошком и лавровым листом. Процедите бульон. Замочите ненадолго желатин в холодной воде, налейте в горячий бульон, добавьте туда сырое яйцо, размешайте быстренько и вскипятите, еще раз процедите, немного остудите.

Налейте небольшим слоем в форму часть бульона, дайте немного застыть, уложите на этот слой листики петрушки, нарезанную ломтиками ветчину, нарезанную звездочками вареную морковь и половинки яиц желтками вниз. Можно придумать еще какие-нибудь украшения из огурцов, оливок и прочего. Залейте это оставшимся бульоном и остудите.

Перед трапезой форму на несколько секунд опустите в горячую воду, чтобы желе отстало от стенок. Форму переверните и выложите заливное на мелкую тарелку, покрытую листьями зеленого салата. Можно полить каким-нибудь пикантным соусом, если таковой есть в холодильнике. Если не найдется, тоже не беда. Блюдо и так красиво и довольно вкусно. Ешьте на здоровье!

Если же у Вас достаточно времени и желания, желе можно приготовить специально. Тогда из мясных костей с добавлением кореньев сварите бульон при слабом кипении, снимая жир и пену. В процеженный горячий бульон положите предварительно замоченный в холодной воде желатин и размешайте его до полного растворения. Затем добавьте специи и введите яичные белки, разведенные с пятикратным количеством холодного бульона, доведите до кипения. Бульон после этого еще раз процедите. Заливайте так же, как написано выше.

«Дар Нептуна»

Требуется: *2 кг карпа, 3 стручка сладкого зеленого перца, 4 помидора, 2 ст. л. желатина, ¼ яйца, 1 луковица, паприка, соль.*

Способ приготовления. Рыбу разделайте на филе с кожей без костей, осторожно удалите сердцевину и нарежьте на порционные куски. Из отходов сварите крепкий бульон, добавив лук, паприку, соль. Затем положите в бульон куски рыбы и варите до готовности. Осторожно выньте филе, процедите бульон, добавьте в него желатин. Куски выложите на блюдо, залейте подготовленным желе и дайте ему застыть.

Перед подачей заливного карпа украсьте нарезанным зеленым перцем, помидорами, вареными яйцами.

«Обед серого волка»

Требуется: *поросенок, 2 моркови, петрушка, 1 лимон, сельдерей, 2 яйца, пряности.*

Способ приготовления. Поросенка отварите, очистив и разрезав на куски, в соленой воде с кореньями, после чего разберите по суставам на небольшие кусочки, уложите в форму, украсьте отварными кореньями и кусочками лимона, бульон же продолжайте кипятить с прибавлением пряностей, пока не загустеет. Затем горячий бульон процедите и вылейте в него сырые яйца, размешайте и кипятите 1–2 раза. Снова процедите и залейте в форму, где выложен украшенный поросенок. Теперь можно поставить на застывание.

Отдельно подайте горчицу, соль, уксус, тертый хрен с уксусом, солью и сахаром.

Заливное «Улов браконьера»

Требуется: *1 кг свежей осетрины, 2 ст. галантира, разных кореньев, понемногу маринованных приправ.*

Способ приготовления. Отварите мясо осетрины и дайте ему остыть, затем нарежьте ломтиками, снимите с них кожицу и удалите хрящи, в длинный соусник налейте светлого рыбного галантира и дайте ему застыть. Положите на него отварные нарезанные коренья, мелкие огурчики, каперсы, оливки, маринованные грибы. Сверху снова залейте галантиром и, не давая застыть, выложите на это куски осетрины, а сверху еще раз залейте галантиром.

Дайте заливному застыть.

«Рыбные острова»

Требуется: *на 700 г судака или другой рыбы – 70 г белого хлеба, 1/3 ст. молока, 1 яйцо, 2 зубка чеснока, 1 луковица, корни петрушки, моркови, зелень.*

Для прозрачного желе: 600 г рыбного бульона, 25 г желатина.

Для желе с майонезом: 300 г бульона, 12 г желатина, 150 г майонеза.

Способ приготовления. Мякоть рыбы отделите от костей, белый хлеб замочите в молоке, лук слегка обжарьте. Все продукты соедините, дважды пропустите через мясорубку с паштетной решеткой, после чего добавьте по вкусу соль, перец, чеснок.

Затем массу хорошо взбейте. На смазанный растительным маслом пергамент выложите подготовленную массу, сверните рулетом и перевяжите шпагатом.

Варите в подсоленной воде с луком и петрушкой в течение 1,5 часов, после чего охладите и выньте из бульона. Желатин замочите в кипяченой воде. В процеженный рыбный бульон положите замоченный желатин, доведите до кипения и охладите.

Затем отлейте часть и смешайте с майонезом, остальное желе оставьте прозрачным.

На блюдо вылейте немного прозрачного желе, на него уложите рулет, нарезанный кругляшами, и до половины залейте прозрачным желе, После этого залейте желе с майонезом с таким расчетом, чтобы контур кругляшей рулета немного просматривался, и охладите.

На каждый кусок рулета положите листики зелени петрушки, фигурки из вареной моркови, маслины и тоже залейте желе.

Теперь сверху еще полейте прозрачным желе и охладите.

«Хвост и чешуя»

Требуется: *1 кг рыбы, 1 л воды, 2 луковицы, 1 морковь, ½ корня петрушки, 4 г желатина, соль, перец по вкусу, лавровый лист.*

Способ приготовления. Рыбу очистите, распотрошите и хорошо промойте в холодной проточной воде. Затем разрежьте вдоль позвоночника и положите в миску. Туда же положите петрушку, морковь, лук и все залейте холодной водой, посолите и

варите 30–40 минут. Перец и лавровый лист положите после закипания. Готовую рыбу охладите, выньте и нарежьте на порции.

Из бульона приготовьте желе. Нарезанную рыбу уложите на блюдо, украсьте зеленым горошком, морковью, лимоном, залейте желе и оставьте для охлаждения.

«Воздушные» шарики

Требуется: *500 г мяса с костями, по ¼ корня моркови, петрушки, сельдерея, 1 луковица, 10 г желатина на 1 ст. бульона, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, перец, лавровый лист, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Вареное мясо вместе с поджаренным луком 2 раза пропустите через мясорубку. Добавьте сметану, соль, перец, слегка подогрейте, смешайте с растертым добела сливочным маслом и сделайте небольшие шарики.

Бульон, в котором варилось мясо вместе с костями и кореньями, процедите, смешайте с размоченным желатином и вскипятите.

Горячий бульон залейте небольшим слоем в форму, дайте остыть, украсьте нарезанной вареной морковью, кружочками сваренных вкрутую яиц. Затем положите мясные шарики и залейте доверху оставшимся бульоном.

После того как желе застынет, погрузите форму на несколько секунд в горячую воду и опрокиньте на мелкое блюдо.

«Свинка – золотая щетинка»

Требуется: *1 поросенок, 1 морковь, 2 луковицы, 2 ч. л. желатина, 3 горошка перца, соль и лавровый лист.*

Способ приготовления. Поросенка ошпарьте или опалите, распотрошите, промойте и варите с очищенными и нарезанными морковью, луком, лавровым листом, перцем горошком. Затем охладите его прямо в бульоне, нарежьте кусками, аккуратно разложите на продолговатое блюдо и украсьте кружочками нарезанной моркови.

Бульон процедите, положите в него замоченный в холодной воде желатин, вскипятите и залейте им уложенного на блюдо поросенка.

Поставьте в холодное место для застывания.

К поросенку подайте хрен с уксусом.

«Золотая рыбка»

Требуется: *1 кг осетрины, 400 г обрезков рыбы, зелень, 2 ст. л. уксуса, 1 морковь, 1 луковица, лавровый лист, черный перец горошком, 1 ч. л. соли, 1 пакетик измельченного желатина, 2 яичных белка, каперсы или огурец для украшения.*

Способ приготовления. Налейте в кастрюлю 2 л воды, положите все перечисленные компоненты и варите 30 мин., пока содержимое кастрюли не уменьшится на ¼. Выньте осетрину из бульона и нарежьте небольшими кусками.

Оставшийся бульон процедите через частое сито. Морковь нарежьте кружочками. Возьмите желатин и на несколько минут замочите в холодной воде. Белки взбейте в густую пену.

Бульон поставьте на газ и доведите до кипения, добавив в него желатин и взбитые белки. Доведите бульон до кипения и сразу снимите с огня. Затем процедите через салфетку.

В приготовленные формочки положите по куску рыбы, украсьте кружочками моркови, ломтиками огурца или каперсами, зеленью и залейте прозрачным бульоном в два-три приема, чтобы закрепить украшения.

После этого залейте ровным слоем бульона и поставьте в холодильник для застывания.

«Поросячий рай»

Требуется: *500 г свиной грудинки без кости, 1 яйцо, 100 г желе, 50 г сливочного масла, 60 г майонеза, 1 помидор, 50 г свежего огурца, зелень, соль, перец.*

Способ приготовления. Очистите от жира грудинку, обваляйте в яйце, посолите, поперчите, обжарьте на сливочном масле, затем минут 40 томите в духовке. Остудите, нарежьте, разложите на блюде и украсьте овощами.

Залейте майонезом, а затем желе. Для желе может быть использован любой крепкий бульон или бульон с желатином.

«ЯЗЫЧНИК»

Требуется: *1 кг языка, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 яйцо, 1 огурец, 20–25 г желатина, 3 ст. бульона, соль, перец по вкусу, лавровый лист, зелень.*

Способ приготовления. Подготовленный язык сварите в подсоленной воде с добавлением перца горошком, лаврового листа, нарезанной петрушки, репчатого лука. Затем выньте и положите на несколько минут в холодную воду, немедленно удалите кожу, нарежьте тонкими пластиками, уложите на блюдо,

украсьте ломтиками сваренного вкрутую яйца, свежего или консервированного огурца и листиками зелени петрушки. Чтобы закрепить эти украшения, их предварительно заливают желе.

После того как желе на украшениях застыло, залейте язык ровным слоем в 2–3 приема желе.

Желе приготовьте из процеженного бульона, в котором варился язык, и разведенного в холодной воде и подогретого желатина.

«Телячьи нежности»

Требуется: *кости и мясо теленка, желатин, специи, чеснок.*

Способ приготовления. Сварите по отдельности кости и мясо, залив двукратным количеством воды и добавив специи. Кости варите 5–6 часов, а мясо – 3–4 часа. Возьмите желатин и замочите в холодной воде на 30 мин. Когда мясо сварится, выньте его из кастрюли, остудите и пропустите через мясорубку.

Бульоны процедите и соедините. Полученный бульон доведите до кипения, добавьте в него мясо, желатин, соль, специи, чеснок и проварите 5 минут. Готовый студень разлейте в формы и охладите.

К столу его можно подать с соусом, хреном или с солеными огурцами и помидорами, или же с каким-нибудь острым салатом.

«В лес по грибы»

Требуется: *400 г свежих грибов, 30 г желатина, 600 г грибного отвара, 2 яйца, зелень.*

Способ приготовления. Свежие грибы вымойте, очистите, порежьте крупными кусками и сварите. Затем слейте воду, посолите, дайте остыть и нашинкуйте.

Возьмите желатин и замочите его в воде. Когда набухнет, разварите в грибном бульоне. Поставьте на газ и подогрейте, чтобы желатин полностью растворился. В приготовленные формочки налейте грибной отвар и дайте ему застыть. Затем положите на него кусочки грибов, ломтик яйца и веточку зелени. Снова залейте желе доверху.

Когда заливное застынет, выложите его из формочек на большое блюдо и украсьте зеленью.

«Маскарад»

Требуется: *1 кг костей, 200 г овощей (сельдерей, петрушка, репчатый лук), 20 г желатина, 2 л воды, 3 лавровых листика, несколько горошин перца, 3 яйца, 1 кг паштета.*

Способ приготовления. Из костей сварите бульон. В небольшой миске замочите желатин на 30–40 минут. Отделите яичные белки от желтков и хорошо взбейте. Процедите бульон, добавьте к нему желатин и взбитые белки. Поставьте на газ и доведите до кипения, непрерывно помешивая. Когда закипит, снимите с огня и дайте постоять 30 минут. Затем снова процедите через салфетку.

Возьмите приготовленное блюдо и налейте в него желе слоем толщиной в 1 см. Охладите, а затем уложите ломтики паштета и зеленый горошек. После этого долейте осторожно оставшееся желе и поставьте на холод для застывания.

«Царство Посейдона»

Требуется: *1 кг любой рыбы, отварные овощи, майонез.*

Способ приготовления. Отварите рыбу и приготовьте из бульона крепкое желе. Возьмите большую неглубокую кастрюлю и наполните ее колотым льдом. В кастрюлю поставьте высокие бокалы или стаканы. Это формы для рыбы. В них понемногу наливайте желе, выкладывая по стенкам различные вареные овощи, предварительно нарезанные на кусочки разнообразной формы. В самую середину положите кусочки рыбы. Дайте заливному постоять 2 часа для застывания, а затем выложите на большое блюдо.

Украсьте заливное зеленью и отдельно подайте майонез.

«Кошачья радость»

Требуется: *1 кг рыбного филе (треска, хек, минтай, навага), 50 г желатина, 2 банки майонеза, 20 г лимонного сока, корни петрушки, сельдерея, 2 луковицы, 2 морковки, 5–6 лавровых листочков, 10–15 горошин перца, овощи для оформления, зелень.*

Способ приготовления. Почистите рыбу. Отходы от чистки не выбрасывайте. Залейте их холодной водой, положите петрушку, коренья, луковицу, морковь и доведите до кипения на большом огне. Когда закипит, убавьте газ и варите еще 1 час. В горячий бульон положите куски рыбы и варите еще некоторое время. Как только рыба будет готова, выньте ее из кастрюли, а бульон процедите через дуршлаг и дайте остыть. Должно остаться

около литра бульона. Положите в него желатин на 30–40 минут, затем нагрейте, постоянно помешивая, но не доводите до кипения.

Теперь бульон нужно осветлить. Для этого влейте в горячий бульон уксус или лимонный сок. Для оттяжки возьмите сок рыбы, получившийся во время оттаивания, и 2 сырых яйца, хорошо все это перемешайте и разбавьте пятью такими же частями холодного бульона.

Горячий бульон снова поставьте на маленький огонь и тонкой струйкой влейте в него оттяжку. Доведите до кипения и, как только закипит, сделайте огонь минимальным. Через 15–20 минут оттяжка осядет на дно.

Возьмите бульон и процедите через салфетку. Горячее желе готово. Отлейте немного в стакан для оформления.

Готовую рыбу охладите, очистите от всех костей и порубите, добавив мелко нарезанную зелень. Когда желе остынет, добавьте в него майонез и как следует перемешайте. Немного желе оставьте для украшения. Желе и рыбу хорошо перемешайте и выложите в большое блюдо. Дайте блюду немного застыть на холоде и залейте сверху оставленным для украшения желе с майонезом.

Теперь, когда все почти готово, можете заняться украшением.

Для украшения подойдут свежие или соленые огурцы, вареные морковь или картофель, болгарский перец или горошек, помидоры, редис, маслины, яйца, разнообразная зелень. В прозрачном желе, которое Вы оставили для украшения, смочите ломтики овощей и разложите их на поверхности. Затем осторожно залейте блюдо оставшимся желе и дайте ему окончательно застыть.

«А у нас во дворе»

Требуется: *1 курица весом приблизительно 1,2 кг, 500 г свинины, 30 г сливок, 3 яйца, 50 г коньяка, 4 г мускатного ореха, 1 г черного молотого перца, соль.*

Способ приготовления. Возьмите тушку курицы и обрежьте по суставу крылья и ноги. Далее ножом сделайте разрез от шеи до гузки. Аккуратно, чтобы не повредить кожу, снимите ее с тушки, посолите, поперчите и сбрызните коньяком. Саму тушку выпотрошите, снимите с нее мясо, а из костей и потрохов сварите бульон.

Возьмите приготовленное мясо свинины и куриное мясо, все пропустите через мясорубку с мелкой решеткой. В фарш добавьте

яйца, сливки, коньяк, соль, молотый перец, порошок мускатного ореха и все хорошо перемешайте.

Кожу курицы наполните приготовленным фаршем, разрезанный край подверните, чтобы фарш не вываливался, и аккуратно зашейте ниткой. Возьмите салфетку, положите в нее фаршированную курицу, заверните и завяжите концы. Далее положите курицу в кастрюлю с бульоном, закройте крышкой и варите приблизительно час на слабом огне. Затем дайте курице остыть, не вынимая ее из бульона. Когда остынет, выложите из кастрюли и подождите, пока стечет бульон. Положите тушку под пресс.

Перед подачей к столу курицу нарежьте ломтиками. В качестве гарнира можно подать свежие или консервированные овощи с зеленью.

«Сказка о рыбаке и рыбке»

Требуется: *160 г осетра, лимон, петрушка, морковь, 130 г готового желе, соус хрен.*

Способ приготовления. Рыбное филе отварите, охладите и нарежьте на кусочки. На противень или в большую неглубокую форму налейте тонким слоем желе и дайте застыть. На него сверху выложите куски рыбы так, чтобы между ними оставались небольшие промежутки.

Украсьте зеленью, морковью, лимоном. Укрепите застывшим желе.

Осторожно залейте оставшимся желе, чтобы его слой был толщиной чуть меньше 1 см. Когда блюдо окончательно застынет, выложите его из противня и нарежьте на небольшие порции, захватывая кусочки рыбы.

Подавайте заливное на блюде с овощным гарниром или без такового.

Отдельно подайте соус, хрен.

«А-ля Израиль»

Требуется: *200 г судака, немного белого хлеба, 2 ст. л. молока или воды, 1 луковица, маленький кусочек сливочного масла, 1/8 часть яйца, 1 зубчик чеснока, соль, перец, 100 г рыбного желе, лимон, зелень, красный маринованный сладкий перец, соус хрен.*

Способ приготовления. Судака очистите, распотрошите через спину и удалите хребтовую кость. Аккуратно срежьте

мякоть, оставляя на коже тонкий слой. Теперь приготовьте фарш.

Возьмите мякоть рыбы, замоченный в молоке белый хлеб без корки, лук, пропущенный через мясорубку, соль, черный молотый перец и все хорошо перемешайте. Этим фаршем наполните тушку и ниткой зашейте надрезы. Готовую фаршированную рыбу заверните в салфетку и перевяжите шпагатом. Припустите 15–20 минут с добавлением специй и лаврового листа.

Затем уложите на блюдо, нарежьте кусочками и украсьте зеленью, лимоном, маринованным красным перцем, периодически поливая рыбным желе. Блюдо оставьте на холоде для застывания.

«Тихоокеанское»

Требуется: *100 г консервированных крабов, 1 морковь, 1–2 небольших маринованных огурчика, зеленый горошек, картофель, 800 г желе, листья зеленого салата, соус хрен с уксусом.*

Способ приготовления. Возьмите небольшие формы для заливки и влейте в них немного желе. Дайте ему застыть. Затем уложите нарезанное кусочками мясо крабов, отварные овощи, нарезанные мелкими кубиками, и зеленый горошек. Все это залейте холодным, но не застывшим желе и поставьте в холодное место для окончательного застывания.

К крабовому заливному подайте соус хрен с уксусом или майонез с корнишонами.

Для приготовления желе используйте сок из консервов.

«Молчанье поросят»

Требуется: *200 г поросенка, 150 г мясного желе, 100 г гарнира, ½ яйца, соус хрен с уксусом, зелень и салатная заправка.*

Способ приготовления. Поросенка перевяжите шпагатом, заверните в салфетку и варите 1 час при слабом кипении, не забыв добавить коренья, лук и петрушку. Незадолго до конца варки посолите. Готового поросенка охладите прямо в бульоне.

Когда остынет, выньте его и разрубите на две части вдоль.

Затем каждую часть разрежьте еще на несколько кусков. Далее возьмите противень и залейте дно тонким слоем желе. На него уложите куски поросенка, придав им вид целой тушки.

Украсьте блюдо отварными овощами, яйцом и зеленью. Потом залейте оставшимся желе и дайте застыть.

Подают поросенка с гарниром из заправленного салата.

«Рулет из поросят»

Требуется: *поросенок, 100 г шпика, 200 г языка, 200 г печени, 200 г ветчины, 1/3 яйца, желатин для желе, специи.*

Способ приготовления. С поросенка снимите кожу вместе со слоем мяса толщиной 1–2 см, на нее уложите нарезанный брусочками шпик, затем отварной язык, далее – печень, ветчину, яйца и предварительно замоченный в воде желатин.

Все, что у Вас получилось, сверните в виде рулета, заверните в марлю, перевяжите шпагатом и варите, пока не будет готово.

Как только поросенок сварится, выньте его и положите под легкий пресс, чтобы он принял сплюснутую форму.

Перед подачей на стол рулет нарежьте тонкими ломтиками.

«Цыпленок жареный»

Требуется: *1 цыпленок, 50 г жира, 1 ст. готового желе, 2 стручка красного маринованного перца, 1 соленый огурец, половинка луковицы, зелень, соль.*

Способ приготовления. Обработанного цыпленка поджарьте обычным способом до готовности и охладите. Затем украсьте маринованным перцем, нарезанным кольцами луком, солеными огурцами, маслинами, залейте ланспигом и поставьте на холод до подачи.

Раздел II
Все сгодится: и нога, и копыта, и рога. холодец и студень очень вкусным будет

«С миру по нитке»

Требуется: *по 0,5 кг свиной и говяжьей вырезки, свиных и говяжьих рубцов, 2 бараньи ноги, свиная голова и уши, говяжьи губы, 2 моркови, 2 корня петрушки, 2 луковицы, 1 головка чеснока, 3 лавровых листа, 10 горошин черного перца, 5 горошин душистого перца, зелень петрушки и укропа, соль.*

Способ приготовления. Нарубите обработанные субпродукты, залейте холодной водой (на 1 кг 2 л воды) и варите на слабом огне 6–8 часов, снимая периодически жир. Мясо положите через 3–4 часа после закладки субпродуктов. За час до окончания варки положите специи и подпеченные коренья.

Готовый бульон процедите, мясо отделите от костей, порубите.

Отварные субпродукты соедините с процеженным бульоном, посолите и прокипятите еще 25–30 минут. После этого добавьте растертый чеснок, разлейте по формам и охладите.

Подайте с соусом «Хрен-новинка»

«Мухомор»

Требуется: *1 яйцо, 1 помидор, желе, полбанки майонеза.*

Способ приготовления. Вареное яйцо покройте ланспигом, смешанным с половиной нормы майонеза. На яйцо сверху наденьте половинку помидора и выпустите на него из шприца точечками майонез, придавая яйцу вид мухомора.

«Лебединое озеро»

Требуется: *1 кг судака, 700 г желе, 100 г майонеза, чернослив, зелень.*

Способ приготовления. Филе отварного судака охладите, уложите на тарелку в виде ромбика, полейте майонезом, сверху – тонким слоем рыбного желе.

Украсьте припущенным черносливом и зеленью.

Студень «Бой быков»

Требуется: *2 говяжьи ноги, ½ губы, разные коренья, немного пряностей, ½ ст. уксуса и 1 лимон.*

Способ приготовления. Ноги и губу хорошо очистите, разберите на куски, мозговые кости разрубите и все положите в кастрюлю, туда же прибавьте коренья. Затем залейте водой, посолите, закройте крышкой и сильно кипятите. По мере выкипания воды добавляйте ее. Когда коренья сварятся, уберите их, а остальное продолжайте варить до тех пор, пока мясо не будет свободно отделяться от костей, а бульон примет клейкообразную консистенцию. Тогда процедите бульон через частое сито или салфетку, а мясо порежьте и освободите от костей.

Процеженный бульон снова залейте в кастрюлю, опустите в него сырые яйца, хорошо взболтайте и дайте сильно покипеть 2–3 раза, после чего опять процедите и добавьте уксус. Рубленое мясо

положите в формы, украсьте ломтиками лимона, вареными кореньями, нарезанными разными фигурками, и залейте бульоном. Поставьте на холод, чтобы студень окреп.

Можно перед заливкой мясо посыпать мелко нарезанным чесноком.

К студню подайте хрен с уксусом, солью и сахаром или горчицу.

Студень «три поросенка»

Требуется: *ноги и голова свиньи, лавровый лист, перец и соль по вкусу.*

Способ приготовления. Ноги и голову очистите, положите в кастрюлю, залейте водой, прибавьте по вкусу соли, лаврового листа, перца и варите до тех пор, пока мясо не будет свободно отделяться от костей. После этого мясо очистите от костей и нарежьте не очень мелко, а бульон немного охладите и, размешав с 1–2 сырыми яйцами, дайте сильно вскипеть 1–2 раза и процедите. После этого размешайте с нарезанным мясом и залейте в форму. Остудите несколько часов в холодильнике.

«Розовый пятачок»

Требуется: *свиные ножки и голова свиньи с ушами (без мозгов), 0,8 л белого виноградного вина, 0,8 л воды, 2 ст. л. уксуса, 8 луковиц, 3–4 зернышка гвоздики, коринка (сушеный черный виноград без косточек), 1 вареная морковка, 2 сваренные вкрутую яйца.*

Способ приготовления. Ноги и голову варите четверть часа в воде, потом остудите, переложите в горшок, влейте вино, уксус, воду, положите луковицы, зернышки гвоздики, поставьте на слабый огонь и потомите под крышкой. В форму положите коринку, местами выложите ломтики свежего лимона, гвоздику, ломтики круто сваренных яиц, вырезанные фигурки из вареной моркови. Выложите мясо, нарезанное кусочками, и залейте процеженным бульоном. Поставьте остывать.

«Царская охота»

Требуется: *1 кг свиных или говяжьих субпродуктов (головы, ноги, губы), 2 л воды, 1 морковь, корень петрушки, 1 луковица, 2*

лавровых листа, 5–6 горошин перца, соль.

Способ приготовления. В случае необходимости субпродукты опалите над некоптящим пламенем, после чего залейте холодной водой. Через три часа разрубите их на куски, тщательно промойте, сложите в кастрюлю и залейте холодной водой.

Кастрюлю поставьте на огонь.

За час до конца варки добавьте сюда морковь, корешок петрушки, лук, лавровый лист, соль и перец. Когда бульон будет готов, снимите его с огня и дайте отстояться 30 мин, снимая жир и вылавливая лавровый лист. Затем мясо отделите от костей, мелко порежьте или пропустите через мясорубку.

Бульон процедите, залейте им мясо и снова прокипятите. Можно добавить мелко истолченный чеснок. Теперь разлейте студень в формы и поставьте в холодное место. Когда он застынет, украсьте его кружочками сваренных вкрутую яиц и снова уберите в холодное место для окончательного застывания.

Для того чтобы студень был прозрачным, варить его нужно на маленьком огне, не допуская бурного кипения.

К студню подают тертый хрен с уксусом, горчицу, соленые огурцы, квашеную или маринованную капусту.

«Кокетка»

Требуется: *красивая свиная голова с красивыми ушами, уксус, соль, лавровый лист, черный перец горошком, шпик, свиная печень, 5 луковиц, французская булочка, мускатный орех, 5 яиц, 2–3 корнишона, мускатный орех.*

Способ приготовления. Очистите голову, отнимите нижнюю челюсть, выньте из нее кости, залейте на несколько дней уксусом, вскипяченным с солью, лавровым листом и перцем горошком. Возьмите салфетку, положите на нее тоненькими ломтиками нарезанный шпик, вытрите досуха голову, положите ее на шпик кожей.

Далее приготовьте фарш из свиной печени следующим образом: свинину мелко нарубите, печенку наскоблите ножом в сыром виде, сложите в кастрюлю, поставьте варить, мешая, чтобы побелела, затем выложите на салфетку, выжмите воду. Луковицы поджарьте в масле, французскую булку намочите в воде, в молоке или бульоне, отожмите, добавьте соль, перец, мускатный орех, 3 яйца, все смешайте, истолките в ступке и протрите через дуршлаг. Оставшиеся два яйца сварите вкрутую.

После этого положите в голову ряд приготовленного фарша,

ряд корнишонов, ряд нарезанного маленькими продолговатыми кусочками шпика, нарезанные ломтиками крутые яйца, опять ряд фарша, и так, пока не наполнится голова. Обшейте ее салфеткой и варите несколько часов в воде с кореньями, перцем, солью, небольшим количеством уксуса и вынутыми из головы костями.

Когда голова будет готова, выньте, остудите, снимите салфетку, выложите на блюдо, облейте ланспигом из процеженного уваренного из головы бульона. Поставьте остудить, чтобы желе застыло.

«Птичий базар»

Требуется: *1 кг птицы, 10 г желатина, 1 морковь, 1 корень и зелень петрушки, 1 луковица, 1 яйцо, соль, специи.*

Способ приготовления. Птицу, лучше всего петухов, обработайте, промойте и нарубите на порционные куски примерно по 100 граммов. После этого заложите их в кастрюлю, залейте водой (из расчета 1,5 л на 1 кг птицы) и варите на слабом огне, периодически снимая жир и пену.

За 25–30 минут до конца варки добавьте поджаренные на плите коренья и репчатый лук. В готовом бульоне растворите предварительно замоченный в воде желатин и доведите его до кипения.

На порционные тарелки уложите мясо птицы, отделенное от костей, украсьте дольками вареного яйца, зеленью петрушки, оливками, залейте бульоном и поставьте на холод.

Для студня птицу можно варить и целиком.

«Крабовый медальон»

Требуется: *200 г крабов, 300 г желе, 2 ст. л. сливок, 2 ст. л. майонеза, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 лимон, зелень петрушки.*

Способ приготовления. В измельченные крабы добавьте майонез, сливки, мелко нашинкованное яйцо, сок лимона, залейте желе.

Всю массу перемешайте и разложите в формочки, которые поставьте в холодное место.

Перед подачей украсьте зеленью петрушки.

Холодец «Для гурмана»

Требуется: *600 г ветчины в форме, 1 кг ланспига, 500 г ветчинного мусса, 1 яйцо.*

Для мусса: 800 г окорока, 150 г сливок, 200 г сливочного масла, красный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления. Ветчину нарежьте широкими ломтиками.

На каждый ломтик из кондитерского шприца выпустите ветчинный мусс, заверните ветчину трубочкой, сверху украсьте нарезанным вареным яйцом, красным перцем, зеленью и залейте мясным желе (ланспигом). Поставьте битки на холод. Перед подачей нарежьте на порции.

Способ приготовления. ветчинного мусса. Ветчину пропустите через мясорубку с частой решеткой 3–4 раза, массу протрите через сито и хорошо взбейте. Затем добавьте взбитые сливки, перец, сливочное масло, тщательно перемешайте и поставьте на холод.

«Пикантные ножки»

Требуется: *1 кг свиных ножек, по ½ корня моркови, петрушки, ½ луковицы, соль, перец, лавровый лист.*

Способ приготовления. У опаленных свиных ножек удалите копыта, разрежьте их вдоль, залейте водой на 2–3 часа, промойте, дайте закипеть на сильном огне. Затем добавьте очищенные петрушку, лук, лавровый лист, перец горошком, соль и варите при слабом кипении до полной готовности ножек.

После этого мясо отделите от костей, процедите бульон, удаляя из него жир, залейте им мясо и дайте покипеть еще 6–7 минут. Затем разлейте в специальные формы и охладите.

Подайте к холодцу сметанный соус с тертым хреном.

«Безголовая курица»

Требуется: *1 курица, 2 яйца, ½ луковицы, 1 морковь, 20 г желатина, соль, перец, лавровый лист.*

Способ приготовления. Обработанную тушку курицы разрежьте на части, положите в кастрюлю, залейте холодной водой и варите 1,5–2 часа. Затем добавьте очищенные морковь и репчатый лук, лавровый лист, перец горошком и продолжайте варить до полной готовности курицы. Когда бульон будет почти готов, посолите его.

Сваренную курицу нарежьте небольшими кусочками и

выложите на блюдо, а сверху украсьте нарезанными вареными яйцами и морковью.

Бульон процедите, смешайте с разведенным в бульоне желатином и залейте им курицу. Поместите в холодное место для застывания.

«Рыбный день»

Требуется: *2 кг судака, банка майонеза, 100 г сливок, 1 яйцо, зеленый горошек, 1,5 л мясного желе, 2–3 соленых огурца, красный маринованный перец, 2 луковицы, перец.*

Способ приготовления. Филе отварного судака (можно использовать и другую рыбу: треску, морского окуня и т. п.) пропустите через мясорубку. В фарш добавьте майонез, сливки, зеленый горошек, мелко нарубленное яйцо, половину нормы мясного желе, мелконарубленную зелень, все перемешайте и поставьте на холод для застывания. Загустевшую массу выложите на смоченный водой пергамент, заверните в виде рулета и вновь поставьте на холод на 25–30 минут.

После этого рулет разверните и нарежьте на порции. Каждую порцию галантина украсьте маринованным красным перцем, бланшированным репчатым луком и огурцами. Сверху покройте оставшимся мясным желе и поставьте на холод.

Зельц «Хрю-хрю»

Требуется: *свиная голова, ноги, 800 г свинины, коренья, соль, 3 луковицы, гвоздика, перец, лимонная цедра.*

Способ приготовления. Свежую свиную голову, ноги и свинину сварите с кореньями и солью. Отделите мясо от костей, мелко нарежьте его, положите в кастрюлю. Сюда же прибавьте мелко нарубленные луковицы, несколько штук толченой гвоздики, немного перца, соль, мелко нарезанную лимонную цедру, залейте содержимое кастрюли бульоном, в котором варилось мясо, чтобы едва покрывал его. Поставьте на газ и осторожно мешайте, чтобы не пригорело и не разварилось.

Когда будет готово, намочите салфетку в кипятке, выжмите, разложите на блюдо мясо из кастрюли, перевяжите салфетку бечевкой так, чтобы стянуть немного мясо, положите между двумя досками и прижмите гнетом. На другой день, когда остынет, выложите из салфетки и пробуйте.

Зельц «Свиная голова с бычьим языком»

Требуется: *1 свиная голова и 1 телячья голова, язык быка, корица, гвоздика, мускатный орех, 200 г фисташек, 1,2 кг рубленого шпика, бычий пузырь.*

Способ приготовления. Возьмите мясо со свиной головы и с головы теленка вместе с ушами, порубите не очень мелко и добавьте бычий язык, хорошо очищенный. Сюда же положите мелкую корицу, гвоздику, мускатный орех, очищенные и крупно нарезанные фисташки, рубленый шпик, начините воловий желудок или пузырь и варите несколько часов на сильном огне. Выньте из кастрюли и еще горячим покройте доской и наложите гнет, чтобы, остывая, он принял круглый расплюснутый вид.

Вместо языка можно взять мясо с ног быка.

Зельц «Домашний очаг»

Требуется: *1 свиная голова, 2 свиные ноги, 200 г соленых огурцов, 2 луковицы, 0,5 ст. винного уксуса, 1 ст. л. сахара, соль, перец.*

Способ приготовления. Обработанную свиную голову разрубите пополам, маринуйте в растворе соли 3 дня. Затем сварите обе половинки головы, как для студня, откиньте их на дуршлаг, а в оставшемся бульоне сварите свиные ножки. После этого с головы и ножек отделите мясо от костей, мелко нарежьте, залейте бульоном и доведите до кипения. После закипания положите дольки соленых огурцов без семян и кожи, нашинкованный репчатый лук, соль, перец, сахар, винный уксус. Хорошо прокипятите все. Охладите зельц в формах, помешивая для равномерного распределения жира.

Отдельно можно подать жареный картофель.

Раздел III
Соусы

«Хрен-новинка»

Требуется: *500 г корня хрена, 500 мл воды, 250 мл 3 %-ого уксуса, 20 г соли, 20 г сахара.*

Способ приготовления. Сначала очистите корень хрена, затем натрите его на терке и заварите кипятком. Крышку закройте и дайте остыть. Не забудьте добавить соль, сахар и

уксус. Для оригинальности можно добавить тертую свеклу.

Перед подачей к столу, добавьте в соус сметаны. Это придаст ему более нежный вкус.

«Огненный дракон»

Требуется: *100 г сливочного масла, 500 г грецких орехов, 300 г репчатого лука, 1 ст. л. муки, желток одного яйца, чеснок, 100 г винного уксуса, гвоздика, корица, красный молотый перец, сушеная зелень, свежая зелень, шафран, 500 мл бульона, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Очистите лук, мелко порубите и положите в кастрюлю, добавив сливочное масло. Обжарьте слегка лук и всыпьте муку. Жарьте еще несколько минут, затем постепенно влейте горячий процеженный бульон и варите до получения густой массы.

В небольшую миску положите грецкие орехи и чеснок, истолките их, добавьте сушеную и свежую зелень, молотые корицу, гвоздику и красный перец, настойку шафрана, яичный желток, уксус и все это разотрите деревянной ложкой. Полученную смесь введите в соус, поставьте на газ и нагревайте, постоянно помешивая, но не доводя до кипения.

«Вырви глаз»

Требуется: *400 г грецких орехов, 200 г репчатого лука, 200 мл винного уксуса, чеснок, зелень мяты и кинзы, красный молотый перец, 500 мл бульона, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Растолките в миске грецкие орехи, разведите их уксусом, добавьте мелко нарубленный лук, толченый чеснок, соль, красный перец, зелень и влейте бульон. Все тщательно перемешайте. Соус готов.

«Пламенная страсть»

Требуется: *700 г плодов ткемали или сливы, 250 г ткемали-лаваша, чеснок, укроп, кинза, свежий или сухой стручковый перец, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Вымойте плоды ткемали или сливы, положите в кастрюлю с водой и сварите. Когда они будут готовы, протрите через сито, выбрасывая косточки и кожицу. Полученное пюре разбавьте отваром, добавьте толченую зелень кинзы,

стручковый перец, соль, чеснок, укроп, все хорошо перемешайте, поставьте на газ и вскипятите. Затем охладите.

Готовый соус должен иметь консистенцию сметаны.

«Кенгуру»

Требуется: *500 г сметаны, 100 г репчатого лука, 600 мл бульона, 60 г сливочного масла, 1 ст л. муки, соль, перец душистый.*

Способ приготовления. Очистите лук, мелко нарежьте и пассируйте его несколько минут. Муку также пассируйте до золотистого цвета. Далее в муку добавьте бульон. Поставьте на огонь и кипятите 10 минут. Затем процедите. Лук протрите через сито и положите в бульон с мукой. Добавьте туда же сметану и кипятите еще 15 минут.

«Рижское взморье»

Требуется: *1 л молока или бульона, 200 г шпика, 100 г лука, 80 г муки, 100 г сметаны.*

Способ приготовления. Шпик нарежьте кубиками и поджарьте, добавьте к нему нарубленный лук, муку и все это поджарьте, не забывая мешать. Затем влейте горячее молоко или бульон, доведите до кипения и немного поварите. В конце посолите и добавьте сметану. Дайте соусу немного остыть и можете попробовать.

«Тамерлан»

Требуется: *300 г растительного масла, 6 яиц, 100 г маринованных грибов, 150 г корнишонов, 250 г сметаны, горчица, сахар, хрен, 3 ст. л. 3 %-го уксуса.*

Способ приготовления. Яйца сварите вкрутую, отделите желтки и разотрите их с горчицей и сырыми желтками до получения однородной массы. Не переставая мешать, влейте тоненькой струйкой масло. Затем добавьте мелко нарезанные грибы, белки яиц, корнишоны и натертый хрен. В заключение прибавьте сметану и заправьте соус солью, сахаром и уксусом.

«Серый волк»

Требуется: *100 г масла, 130 г репчатого лука, 700 мл бульона, 120 мл красного вина, 80 г муки, лимон, соль, сахар, 100 г миндаля.*

Способ приготовления. Лук очистите, нарежьте кубиками и слегка пассируйте на сливочном масле. Затем добавьте пассированную муку и перемешайте. Далее влейте бульон и проварите. Протрите полученную массу через сито, добавьте вино, сахар и лимонный сок. Для получения необходимого цвета добавьте жженый сахар. После этого положите нарезанный миндаль, изюм и немного подогрейте, все время помешивая.

Соус хорош и к рыбным, и к мясным блюдам.

«Кубанский» (можно приготовить впрок)

Требуется: 2 кг помидоров, 2 ст. сахара, 2 ст л. соли, 1 головка лука, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. уксусной эссенции, 15 горошин черного перца, 25 горошин душистого перца, 20 шт гвоздики, 2 г корицы, 2 ч. л. горчицы в порошке.

Способ приготовления. Отберите спелые сочные помидоры, можно мятые, но непорченные, вымойте, нарежьте на кусочки сложите в эмалированную кастрюлю, поставьте на огонь и доведите до кипения. В горячем виде протрите через сито. Варите полученную массу до половины объема. В конце варки добавьте сахар, соль, пряности, уксус и кипятите еще 10 минут.

Соус в горячем виде разлейте в банки или бутылки и простерилизуйте: 0,5 л – 40 минут, 1 л – 60 минут.

После стерилизации сразу закатайте крышками.

Применять соус можно как для рыбных, так и для мясных блюд.

«Деревенский»

Требуется: *300 г сливочного масла, 4 яйца, 1 лимон, зелень укропа или петрушки.*

Способ приготовления. В растопленное сливочное масло добавьте мелко нарубленные яйца (сваренные вкрутую), мелко нашинкованную зелень, соль и лимонный сок.

Хорош к блюдам из птицы.

«Три орешка»

Требуется: *100 г очищенных грецких орехов, 1 небольшая головка чеснока, 1 стручок красного горького перца, 0,5 ст. винного уксуса, зелень киндзы.*

Способ приготовления. Тщательно растолките орехи с солью, чесноком, зеленью киндзы и стручковым перцем. Добавьте винный уксус, разведите кипяченой водой и варите 15–20 минут.

Подавать можно к рыбным блюдам.

«Мадера с луком»

Требуется: *2 луковицы, 0,5 ст. винного уксуса, 50 г масла, 0,5 ст. красного вина (мадеры). 2 ст. л. томатного пюре, специи.*

Способ приготовления. Немного поджарьте мелко нарезанный лук, добавьте винный уксус, перец горошком, лавровый лист и вскипятите. Влейте вино, соедините с томатным пюре и варите еще 10 минут.

Особенно хорош с мясными блюдами.

«Горячие головы»

Требуется: *2 ст. мясного бульона, 50 г свиного жира, 0,5 ч. л. лимонной кислоты, 0,5 ст. красного сухого вина, 2 ст. л. томатного пюре, 1 ст. маринованного перца, 1 луковица, 1 головка чеснока, специи, соль, сахар, зелень петрушки.*

Способ приготовления. В кастрюлю со свиным жиром положите мелко нарезанный лук, чеснок и пассеруйте их до золотистого цвета. Добавьте нарезанный соломкой маринованный перец, томатное пюре, красное вино, мелко нарезанную зелень петрушки и еще пассеруйте. Затем влейте бульон и варите на медленном огне 1 час.

Перед окончанием варки положите сахар, лимонную кислоту, перец, соль.

«Зеленый»

Требуется: *0,5 ст. сметаны или сливок, 0,5 ст. майонеза, шпинат, зелень петрушки, лук зеленый, эстрагон.*

Способ приготовления. Шпинат, петрушку и эстрагон варите несколько минут в большом количестве бурно кипящей воды, откиньте на сито, охладите. Добавьте мелко нарезанный зеленый лук, пропустите всю массу через мясорубку с мелкой

решеткой, затем протрите через сито. Смешайте протертую зелень с майонезом и добавьте в него сливки или сметану.

«Молочный»

Требуется: *1 ст. молока, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Пассерованную в масле муку разведите горячим молоком, варите 7-10 минут, посолите и процедите.

Подайте к заливным яйцам.

«Нежный»

Требуется: *200 г сливочного масла, 1 лимон, 1 ст. сухарей.*

Способ приготовления. Растопите сливочное масло и прогрейте его до золотистого цвета, процедите, добавьте молотые поджаренные сухарики и лимонный сок.

Хорош для заливных яиц и рыбы.

«Пиккадили»

Требуется: *3 яичных желтка, 50 г сливочного масла, маринованные каперсы, соленые огурцы, сок из половинки лимона, зелень петрушки, соль.*

Способ приготовления. В сырые желтки влейте ½ ст. холодной воды, положите третью часть приготовленного масла, проварите на водяной бане, непрерывно помешивая, до загустения. Затем влейте оставшееся растопленное масло и после полного его соединения с желтками заправьте солью, лимонным соком и процедите.

В готовый соус добавьте мелко нарезанные каперсы, соленые огурцы без кожи и семян, зелень петрушки.

Подавайте горячим.

Приятного аппетита!

Вареники

Вы читали, конечно же, повесть Гоголя «Ночь перед Рождеством»? Отвергнутый Оксаной, отчаявшийся кузнец Вакула идет за советом к знатоку жизни и чертей запорожцу Пузатому Пацюку и застает того как раз за ужином. Пацюк ел галушки и вареники. Галушки – еда вкусная, но вареники еще вкуснее, правда? И профессионалом не нужно быть, чтобы их приготовить. Главное – с душой к этому подойти. И тогда Вы будете есть вареники с таким же аппетитом, как это делал Пацюк!..

«… Пацюк разинул рот, поглядел на вареники и еще сильнее разинул. В это время вареник выплеснул из миски, шлепнул в сметану, перевернулся на другую сторону, подскочил вверх и как раз попал ему в рот. Пацюк съел и снова разинул рот, и вареник таким же порядком отправился снова. На себя только принимал он труд жевать и проглатывать.»

Наверное, эти вареники были приготовлены с любовью и хорошим настроением, поэтому они сами просились в рот. Чтобы добиться такого же эффекта, смело приступайте к изготовлению этого лакомого блюда! Выбирайте рецепты себе по душе и творите, как хотите! Приятного Вам аппетита!

Раздел I
Сладкие вареники

«Вкуснота!»

Требуется: *300 г муки, 2 яйца, щепотка соли, 0,5 ст. воды. Для начинки: 250 г повидла, 0,3 ч. л. корицы, 1 желток, 2 ч. л. соли, 100 г сливочного масла, 100 г панировочных сухарей из белого хлеба.*

Способ приготовления. Из муки, яиц, соли и воды замесите тесто, накройте его и оставьте на 30 мин. В повидло подмешайте корицу. Тесто раскатайте в пласт толщиной 2 мм и вырежьте кружками диаметром 8-10 см. На каждый кружок положите ст. л. повидла, а края теста смажьте желтком и хорошенько их закрепите.

Опустите вареники в подсоленную кипящую воду и варите на маленьком огне 8 минут. Растопите масло и слегка обжарьте на нем панировочные сухари. Обваляйте в них сваренные вареники и посыпьте оставшимися панировочными сухарями. Вкусного

объедения!

Не всегда есть время готовить большое количество пищи, но питаться сухими бутербродами не очень-то полезно. На этот жизненный случай есть рецепт вареников для изысканного общества, он прост в приготовлении и подарит Вам истинное удовольствие!

«На троих!»

Требуется: *400 г творога, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, 4 ст. л. муки.*

Способ приготовления. Творог разотрите с яйцами и сахаром, немного посолите и добавьте муку; замесите тесто. Разделите его на 3 части и раскатайте в виде колбаски толщиной 2 см и длиной около 25 см. Получившуюся колбаску слегка приплюсните и нарежьте наискосок на ломтики толщиной около 10 мм.

Опустите вареники в кипящую подсоленную воду и выньте, как только они всплывут.

Подавайте со сметаной, маслом, вареньем. От такого угощения повышается сообразительность. А если не верите – проверьте!

«Веселый пикник»

Требуется: *0,5 ст. молока, 3 яйца, 2 ст. муки, 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. сливочного масла, соль. Для начинки: 0,5 кг творога.*

Способ приготовления. В холодном молоке взбейте 1 яйцо, добавьте соль и муку, замесите крутое тесто. Протрите творог и перемешайте с сахаром. Также добавьте нагретое масло, яйцо и соль. Тесто раскатайте тонким слоем и вырежьте кружки.

Смажьте их края яйцом и разложите начинку. Опустите вареники в кипящую подсоленную воду и варите 7 минут на маленьком огне.

Вареники будут еще вкуснее, если при подаче на стол Вы польете их сметаной, фруктовым соусом или йогуртом.

«Ну, очень быстрые!»

Требуется: *1 кг творога, 100 г муки, 2 яйца, 200 г сметаны, 100 г сахара, соль.*

Способ приготовления. Протрите творог и смешайте с яйцами, сахаром, солью. Добавьте муку. Затем сформируйте тонкие колбаски и нарежьте их кусочками разной величины (для красоты). Опустите все это разнообразие порционных кусочков в горячую воду, доведите ее до кипения и выключите огонь.

Через 3 минуты выньте вареники, полейте сладкой или простой сметаной и подайте к столу.

«Любимые»

Требуется: *1,5 ст. мака, О,5 ст. сахара, 1 ст. л. меда (лучше засахаренного), ванилин.*

Способ приготовления. Мак промойте, обдайте кипятком, разложите на салфетке и просушите. Растолките сухой мак, перемешайте с медом и сахаром, добавьте ванилин. Снова хорошо разотрите. Если меда не оказалось, можете использовать повидло или жидкое варенье. Сформируйте вареники, сварите, перемешайте с маком, полейте медом и подайте к кофе.

Тесто приготовьте по одному из рецептов, описанных ранее.

А к кофе Вы можете не только подать вареники, но и рассказать анекдот. Что может быть лучше сытого желудка и веселого настроения!

> Встретились два экономных хозяина и один другому жалуется:
>
> – Представляешь, моя жена так много сахара тратит! Не успеешь купить – уже ничего нет… При мне вроде все нормально, чуть отвернешься – сахарница пуста.
>
> – А у меня с этим все нормально, жена даже если захочет украсть сахарку, не сможет сделать это незаметно! – хвалится второй.
>
> – Почему?
>
> – Да потому, что я всегда сажаю в сахарницу муху и только потом опускаю крышку. Так вот, если мухи там не окажется, когда я открою сахарницу, – значит, крышку снимали!..

«Беленькие»

Требуется: *1 кг творога, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 0,5 ст. сахара, соль, сметана, кефир или йогурт.*

Способ приготовления. Творог отожмите через марлю, затем

протрите через сито. Добавьте яйцо, соль, сахар, перемешайте. Хорошо отжимайте начинку при раскладывании на кусочки теста. Готовые вареники осторожно перемешайте в блюде с растопленным сливочным маслом. Угощение можете полить также сладкой сметаной, кефиром или любимым фруктовым йогуртом.

«Быстрые медовые»

Требуется: *1 пачка творога, 2 яйца, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль – по вкусу, жидкий мед, 1–2 банана, сливочное масло.*

Способ приготовления. Все продукты хорошо перемешайте, слепите шарики и положите в кипящую воду. К столу подавайте, полив растопленным маслом, лучше медом. Будет замечательно, если Вы мелко порежете бананы и осторожно перемешаете их с варениками, полив затем медом. И вот тогда будет совсем здорово!

«Лентяйка»

Требуется: *1 кг творога, 150 г муки, 2 яйца, 1 ч. л. соли, сметана, сливочное масло, сироп варенья.*

Способ приготовления. Протрите творог, добавьте яйца, соль, муку и тщательно перемешайте. Полученную массу посыпьте мукой, раскатайте пластом в 1 см и разрежьте на полоски шириной 2,5 см. Затем нарежьте на кусочки: прямоугольнички, треугольнички или кружочки по 10–15 г. «Лентяек» нужно варить так же, как и другие вареники. Подавайте горячими с маслом, сметаной или сиропом. Эти вареники вкусны просто с сахаром.

«Юбилейные сметанные»

Требуется: *0,5 кг муки высшего сорта, 150 мл молока, 1 яйцо, 20 г сахара. Для начинки: 1 кг творога, 100 г сахара, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 300 г сметаны.*

Способ приготовления. Протрите творог и взбейте яйца, хорошо перемешайте все вместе с сахаром, сметаной, солью. Тесто раскатайте длинной полоской толщиной в 1 мм, 50х50.

Полученную творожную массу сформируйте в шарики примерно по 15 г весом и разложите с промежутком в 3 см,

отступив от края листа теста 3–4 см. Творожные шарики накройте краем теста, прижмите к нижнему слою и вырежьте кружки. Поместите вареники в холод. Чтобы приготовить вареники, опустите их в кипящую подсоленную воду и варите на маленьком огне примерно 7 минут. Вынимайте всплывших «юбилярчиков» и сразу перемешивайте со сметаной. Если Вы любите все послаще, то можете посыпать вареники сахаром или сахарной пудрой.

Несколько слов о подливке. Она может быть самой разнообразной. Например, хорошо поливать вареники всевозможными сиропами, сметаной, йогуртами, медом, а также разными соусами – вот уж где у Вас есть полная свобода в полете фантазии (в разумных пределах)! Майонезные, томатные, яично-масляные, фруктовые… Их легко готовить и совсем уж просто полить ими ваши замечательные вареники. Легкой готовки Вам и приятного аппетита!

«Великолепные»

Требуется: *1,4 кг творога, 300 г муки, 2 яйца, 200 г сахара, 400 г сметаны, 140 г сливочного масла.*

Способ приготовления. В протертый творог положите яйца, соль, сахар, масло, муку. Масло предварительно размягчите.

Все хорошо перемешайте. Посыпьте доску мукой и разложите на ней полученную массу, раскатайте ее в пласт 1 см и разрежьте на полоски шириной 2,5 см. Затем эти полоски разрежьте на кусочки, постарайтесь, чтобы они получились похожими на звездочки. Варите вареники и подавайте их с маслом или сметаной.

«Просто прелесть»

Требуется: *3 ст. муки, 2 яйца, 0,5 ст. соленой воды, 1 ч. л. соли. Для начинки: 600 г творога, 2–3 яйца, 1 ст. л. сахара, 2 щепотки соли.*

Способ приготовления. Замесите крутое тесто и по возможности тонко раскатайте. Перемешайте творог с яйцами, сахаром и солью. Из полученной массы сделайте шарики и разложите их рядами на листе теста, закрыв краями. Вырежьте вареники в форме полумесяца и опустите в соленую кипящую воду. Немного поварите, подавайте с растопленным сливочным маслом или сметаной.

«Незатейливые»

Требуется: *2 ст. л. риса, 2 ст. л. сахара, 2 ч. л. сливочного масла, 10 сушеных абрикосов.*

Способ приготовления. Рис припустите в воде со сливочным маслом и добавьте сахар. Сушеные абрикосы залейте кипятком, посыпьте сахаром и дайте им разбухнуть, а потом приготовьте из них пюре. Соедините пюре с рисом. Замесите и тонко раскатайте тесто по одному из приведенных рецептов.

Разложите аккуратно начинку и сформируйте вареники. Варите их в кипящей подсоленной воде на маленьком огне.

Подавайте на стол с вареньем, фруктовым сиропом или фруктовым соусом. Просто и незатейливо? Зато как вкусно!

«Сюрпризик»

Требуется: *6 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, 1 ст. молока, 2 ст. л. сахара, 2 ч. л. повидла, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Всыпьте тонкой струей манную крупу в кипящее молоко, все время перемешивая. Добавьте немного сливочного масла. Варите до густой консистенции, затем охладите. Добавьте сырое яйцо, непрерывно размешивая. Затем формируйте маленькие продолговатые «варенички». Внутрь их поместите немного повидла и осторожно закройте поверхность «вареничка». Теперь замесите и раскатайте тесто, вырежьте кружочки и поскорее оденьте манных малышей.

Варите вареники в кипящей подсоленной воде на маленьком огне, пока они не всплывут. Хорошо было бы их поджарить перед подачей на стол до образования румяной корочки. В качестве подливки можете предложить гостям растопленное сливочное масло, сахар, мед, варенье или сироп.

Немало людей думают, что вареники – это кусочки теста в сметане и обязательно с вишней. Но мы-то с вами знаем, что начинка для них может быть любой, главное, придумать ее. Но мы не будем разочаровывать и тех, кто всем остальным вареникам предпочитает ягодные. Предлагаем Вам некоторые рецепты, которые непременно порадуют Вас простотой, а Ваших гостей – замечательным вкусом.

«Июльские»

Требуется: *3 ст. муки, 1,5 ст. воды, 3 яйца, ½ ч. л. соли.*

Для начинки и подливки: вишня (из расчета 3–5 вишенок на вареник), вишневые косточки, сок от вишни, сахар, сметана.

Способ приготовления. Замесите тесто, раскатайте, вырежьте кружочки, положите вишни, защипите края и опустите вареники в кипящую подсоленную воду. Вынимайте, когда всплывут.

Вишневые косточки с соком, натекшим с вишен, поставьте на огонь. Добавьте воды и поварите, добавляя по вкусу сахар, – сироп готов.

На стол вареники подайте в глубоком блюде; сироп со сметаной лучше не подливать сразу, а предложить отдельно в керамических мисках, дающих ощущение прохлады. Наслаждайтесь летом!

Вареники с терном

Требуется: *очищенные ягоды терна, сметана, сахар.*

Способ приготовления. Тесто сделайте заранее, воспользовавшись любым способом его приготовления из перечисленных нами выше. В тесто добавьте по вкусу сахар.

Мелко порезанный терн тоже разотрите с сахаром. Тесто раскатайте в тонкий пласт, вырежьте из него стаканом кружочки, в середину каждого положите начинку и закрутите в виде полумесяцев. Варите в чуть подсоленной воде 7–8 минут.

Готовые вареники полейте сладкой сметаной или сиропом из варенья.

Как хорошо, что в последние годы мы получили возможность отмечать древние христианские праздники, радующие сердце. В такие дни особенно приятно посидеть за вкусно накрытым столом (желательно, после посещения церкви). На Яблочный спас можно приготовить вареники со свежими яблоками.

«Праздничные»

Требуется: *0,5 кг муки, 200 мл молока, 1 яйцо, 20 г сахара, 1 ч. л. соли. Для начинки: очищенные яблоки, 100 г сахара.*

Способ приготовления. Расположите муку на столе в виде холмика, сделайте в нем углубление и влейте в него молоко с сахаром и солью, сырое яйцо. Смешайте жидкость с мукой, забирая муку от краев к середине по всей окружности.

Скатайте получившееся тесто в известный всем колобок и

оставьте на 30 минут. Благодаря этому «отдыху» тесто лучше раскатается в пласт.

Яблоки очистите от сердцевины, нарежьте очень мелкими ломтиками, добавьте сахар и варите до размягчения, все время помешивая. Потом охладите. Но не отдыхайте! Берите тесто и раскатывайте в длинную полосу толщиной в 2 мм и шириной около 50 см, смажьте ее яйцом. Во всю длину полосы положите кучками по 10 г яблочную начинку. Расстояние от края теста и между кучками – примерно 5 см. Дальнейшее Вам известно: закрываете начинку краем теста, прижимаете верхний слой к нижнему и вырезаете вареники. Хорошо, если в Вашем доме есть зубчатая выемка: с ней приятный рабочий процесс идет быстрее, да и края вареников не менее красивы, чем при закручивании их руками.

После этого опустите вареники в подсоленную кипящую воду и варите на маленьком огне 7 минут. Готовые вареники выложите на блюдо и полейте растопленным сливочным маслом или сметаной. Но лучше, наверное, отступить от привычных традиций и украсить вареники сочными сладкими дольками анисовки или полить их фруктовым соусом. Воля Ваша, как говорится!

«Уютные»

Требуется: *тесто, свежая красная смородина, сахар.*

Способ приготовления. Разотрите красную смородину с сахаром.

Замесите и раскатайте тонко тесто, разложите начинку и сформируйте вареники. Недолго поварите в подсоленной воде.

Подавайте вареники с сахаром к чаю. Можно украсить блюдо веточками красной смородины.

«Нежность»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, свежая малина, сахар, молоко.*

Способ приготовления. Замесите тесто и тонко его раскатайте.

Разотрите ягоды малины с сахаром и разложите ложечкой по порциям на тесте. Сахара положите в массу побольше, сливая сок с ложечки. Сформируйте вареники и варите в подсоленной воде. К столу подавайте их политыми молоком и посыпанными сахаром.

Вы уже неоднократно имели удовольствие убедиться, что вареники – еда очень вкусная. И вот представьте себе: приготовили Вы себе блюдо вкусных нежных вареников, хотите насладиться трапезой в одиночестве. И тут кто-нибудь приходит, совсем-совсем не желанный. Что делать? А то же самое, что делал в подобном случае остроумный Ходжа Насредин!

* * *

Как-то раз сидел Ходжа на крыльце и ел кишмиш. А мимо, как на грех, шел один его приятель (из числа надоедливых знакомых). И вот этот человек подходит к Ходже и спрашивает:

– Что это ты с таким аппетитом ешь, Насреддин?

– Да так… – промычал в ответ Ходжа.

– Как это – «Да так»? Разве так называется та ароматная еда, которую ты поглощаешь?

– Нет, конечно, просто я сократил свой ответ.

– В каком смысле?

– Ну, вот ты у меня спрашиваешь, что я ем. По идее, я должен ответить тебе: «Кишмиш». Но тогда ты сразу же попросишь меня поделиться, а я этого вовсе не хочу. А если я тебе откажу, ты спросишь меня, почему я так поступаю. И я буду вынужден ответить тебе: «Да так». Что ж, мой ответ тебе понятен…

* * *

Если же пришедший к Вам в гости человек симпатичен Вам, то Вы всегда можете угостить его своими замечательными варениками.

«Летний день»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, свежая черная смородина, сахар.*

Способ приготовления. Разотрите черную смородину с сахаром.

Замесите и раскатайте тесто, разложите начинку и сформируйте вареники. Недолго поварите в подсоленной воде.

Изюминка этого рецепта в подливке: нужно выложить

вареники рядком на блюдо и полить сверху сперва сметаной, а потом смородиновым вареньем или сиропом.

«Пьяные»

Требуется: *3 ст. муки, 2 яйца, вода. Для начинки: 4 ст. вишен без косточек, 1,5 ст. сахара, домашняя вишневая или малиновая настойка, густая и сладкая, можно ликер из черноплодной рябины.*

Способ приготовления. Замесите тесто. Всегда обращайте внимание на толщину теста по краям, она должна быть немного тоньше остального пласта.

Вишню засыпьте сахаром и поставьте на солнце на 3 часа.

Выделившийся сок слейте в отдельную посуду, а вишню положите в вареники. Сварите вареники и дайте им стечь, затем поместите в глубокую посуду. Налейте туда сок и выбранную Вами настойку, хорошо перемешайте. Дайте вареникам «настояться». Веселой Вам трапезы!

«Негритянские»

Требуется: *3 ст. муки, 2 яйца, вода, соль. Для начинки: 400 г чернослива, 50 г сахара.*

Способ приготовления. Замесите тесто и на некоторое время отложите. Чернослив вымойте, разварите до мягкости на медленном огне и протрите. Всыпьте сахар и поварите еще – до густоты, остудите. Раскатайте тесто, слепите вареники, сварите и ешьте на здоровье!

«В беседке»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста и варенье из черники.*

Способ приготовления. Замесите тесто, раскатайте и аккуратно, прочно залепите по краям. Недолго поварите в подсоленной воде. Помните, что при варке на каждые 3 ст. воды нужна 1 ч. л. соли.

«Сеньор Лимон»

Требуется: *3 ст. муки, 2 яйца, корица, вода, соль. Для начинки:*

3–4 лимона, сахар по вкусу.

Способ приготовления. Замесите тесто и положите в холодное место. Лимоны очистите от кожуры и прокрутите через мясорубку. В эмалированной миске хорошо перемешайте лимонную массу с большим количеством сахара, положите его побольше, для густоты. Затем очень аккуратно сформируйте вареники и недолго поварите их.

Подать к столу вареники можно с подливкой и начинкой.

Вкусно, полезно и недорого!

У Вас получатся очень вкусные вареники, если Вы воспользуетесь этим рецептом. Он особенно хорош для счастливых обладателей садового участка.

«У пани Бруснички»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, паслен, сахар.*

Способ приготовления. Соберите паслен и перетрите его с сахаром. Замешайте и раскатайте тонкое тесто, положите аппетитную начинку в вареники. Недолго варите, к столу подайте со сладкой сметаной или подливкой-начинкой.

«Солнечные»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, 1 кг кураги, мед.*

Способ приготовления. Замесите и раскатайте тесто. Курагу проверните через мясорубку. При желании добавьте сахар.

Разложите начинку и сформируйте вареники. Варите в кипящей подсоленной воде на маленьком огне, пока вареники не всплывут. Подавайте к столу с растопленным сливочным маслом и жидким медом.

Эти вареники называются «солнечными» не только потому, что курага обладает красивым оранжевым цветом, но и потому, что 100 г кураги заключают в себе 272 ккал. Для сравнения – 100 г жирного творога содержат только 226 ккал. Как и солнце, курага дарит нам силу и бодрость.

«Кум Тыква»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, 1 кусок тыквы, 1 ст. л. сахара, ванилин.*

Способ приготовления. Замесите и раскатайте тесто.

Приготовьте из тыквы пюре и варите его на маленьком огне, постоянно помешивая. Добавьте сахар. Остудите пюре и разложите маленькими порциями на тесто. Сформируйте вареники и сварите их в кипящей подсоленной воде на маленьком огне.

Подавайте к столу с растопленным сливочным маслом, сахаром, фруктовым соусом. А в общем, с чем хотите!

«Веселое ассорти»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, любая ягода, растущая в Вашем саду, сахар, сметана.*

Способ приготовления. Разотрите каждый вид ягоды по отдельности с сахаром. Замесите и раскатайте тесто.

Разложите начинку и сформируйте вареники. Сварите их в подсоленной воде, подавайте к столу со сладкой сметаной.

«Восточный базар»

Требуется: *3 ст. муки, 2 яйца, соль, вода. Для начинки: 200 г кураги, 800 г тыквы, 100 г сахара, мука, немного сметаны и сливочного масла.*

Способ приготовления. Тыкву и курагу по отдельности нарежьте как можно мельче. Тыкву положите в сметану. Курагу сварите в небольшом объеме воды, смешайте с сахаром и мукой. Затем разотрите с растопленным сливочным маслом. Тыкву в сметане смешайте с курагой, при необходимости добавьте муки.

Замесите и раскатайте тесто, аккуратно положите начинку. Не забудьте сделать края немного потоньше, варите недолго.

На стол можете подать с растопленным сливочным маслом. А чтобы вареники были по-настоящему «базарными», можете разговаривать за столом громче обычного.

«У самовара»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста. Для начинки: свежие сливы, сахар, варенье из слив.*

Способ приготовления. Очистите сливы от кожуры, залейте небольшим количеством воды, дабавьте сахара и сварите пюре из слив. Замесите и раскатайте тесто, разложите начинку и сформируйте вареники. Опустите их в кипящую подсоленную

воду, потом дайте им стечь.

Подавайте вареники с сиропом сливового варенья или осторожно перемешайте их с самим вареньем. Такое блюдо особенно хорошо к чаю.

«Загадочные»

Требуется: *тесто, 300 г моркови, грецкие орехи, сахар.*

Способ приготовления. Почистите морковь и натрите на средней терке. Добавьте сахар и перемешайте. Замесите и раскатайте тесто, разложите начинку и сформируйте вареники. Сварите в кипящей подсоленной воде. Грецкие орехи смешайте с сахаром и перемешайте с варениками. Можно полить растопленным сливочным маслом. Приятного аппетита!

«Влюбленный»

Требуется: *тесто, персики.*

Способ приготовления. Замесите и равномерно раскатайте тесто. Аккуратно нарежьте персики, чтобы у них были мягко закругленные края. Положите в каждый кружочек теста по дольке персика. Сформируйте вареники, недолго варите в подсоленой воде. К столу подавайте с абрикосовым вареньем вперемежку с маленькими кусочками свежих персиков.

«Эдемские»

Требуется: *0,5 кг муки, 200 мл молока, 1 яйцо, 1 ч. л. соли. Для начинки: свежая клубника или клубничное варенье, сахар, несколько киви.*

Способ приготовления. Насыпьте муку горкой, в центре сделайте углубление. Добавьте яйцо в молоко и вылейте жидкость в муку. Постепенно смешивайте муку с молоком, забирая муку от краев горки. Скатайте тесто в колобок и оставьте на полчаса.

Свежую клубнику разотрите с большим количеством сахара, до густой массы, или выберите ягоды из варенья, без сиропа.

Раскатайте тесто, сформируйте вареники и опустите в кипящую подсоленную воду. Недолго поварите. К столу можно подать с подливкой из варенья. Также нарежьте мелко киви и перемешайте их с варениками. Долгого Вам наслаждения!

Мы рассказали Вам некоторые рецепты приготовления сладких вареников. Какие выбрать – дело Вашего вкуса и возможностей, а также кулинарного таланта.

Теперь мы предлагаем Вам некоторые рецепты уже несладких, назовем их, к примеру, «обеденными».

Раздел II
Обеденные вареники

«Гаргантюа»

Требуется: *1 кг муки, 400 мл воды, 2 яйца. Для начинки: 2,5 кг картофеля, 200 г лука репчатого, 60 г сливочного масла, 1 яйцо, 300 мл сметаны, 250 г свиного сала, перец.*

Способ приготовления. Муку быстро смешайте с водой, скатайте в колобок и оставьте полежать 30 минут (это нужно для лучшей раскатки теста). Сварите картофель, дайте ему высохнуть и пропустите через мясорубку. Сало очень мелко нарежьте и пожарьте вместе с нарезанным луком. Затем смешайте с картофелем, яйцами, перцем и солью. Раскатайте тесто толщиной 1,5 мм и шириной 50 см, смажьте яйцом.

Раскладывайте фарш на расстоянии 4 см от края. Заверните тесто, сожмите края и вырежьте вареники. Варите их в кипящей подсоленной воде примерно 7 минут.

Подавайте к столу, полив растопленным маслом, сметану предложите отдельно. Было бы замечательно уложить готовые вареники в глубокую сковородку, полить небольшим количеством сметаны, посыпать тертым сыром и потушить. Можно посыпать перцем.

«Шикарные»

Требуется: *200 г муки, 2 яйца, 2 ст. л. растительного масла. Для начинки: 100 г курицы или говядины, 2 маленьких луковицы, 2 ст. л. растопленного сливочного масла, соль, перец, приправа.*

Способ приготовления. Взболтайте яйца с растительным маслом, посолите. Добавляйте понемногу муку, замесите тесто.

Раскатайте его и нарежьте прямоугольничками. Мясо пропустите через мясорубку. Поджарьте лук на сливочном масле.

Перемешайте мясной фарш с луком, солью и перцем. Разложите начинку и фигурно скрепите края. Пусть вареники недолго полежат в холоде. Затем варите их на маленьком огне

примерно 15 минут. Подавайте к столу с зеленым горошком, салатами.

«Проголодались?»

Требуется: *1 кг муки, 2 яйца, 400 мл воды. Для начинки: 140 г мяса, 1 ст. л. риса, 1 ст. л. сливочного масла, 0,5 яйца, 1 помидор, соль, зелень, немного пассерованной муки.*

Способ приготовления. Замесите тесто и отложите. Сварите мясо и проверните через мясорубку. Добавьте припущенный рис и хорошо перемешайте. Помидор очистите, мелко нарежьте и потушите в сливочном масле и воде. Добавьте к нему пассерованную муку и заправьте яйцом.

Хорошо перемешайте рис с мясом и помидорной массой.

Раскатайте тесто и разложите начинку. Аккуратно слепите края, варите вареники в кипящей подсоленной воде на маленьком огне. Подавайте к столу с поливкой из сливочного масла, соусом, сметаной.

«К красному вину»

Требуется: *красное вино, обычные ингредиенты для теста, 1 ст. риса, ветчина, перец, сливочное масло, уксус, приправа, зелень.*

Способ приготовления. Замесите тесто и отложите. Промытый рис отварите в подсоленной воде в пропорции один к трем.

Промойте водой и откиньте на сито. Перемешайте его в большой миске с очень мелко нарезанными кусочками ветчины, уксусом, растопленным сливочным маслом, добавьте перец и соль по вкусу. Раскатайте тесто, разложите начинку и сформируйте вареники. Варите в подсоленной воде, вынимайте, как только всплывут.

При подаче на стол полейте растопленным сливочным маслом, посыпьте приправой и украсьте дольками помидоров. Если Вы вдобавок к такому необычному угощению со вкусом накроете стол и украсите его заженными свечами, то можете считать, что Ваш вечер удался на славу!

«Закусочные»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, 0,5 кг копченой*

колбасы, 300 г грибов, 2 луковицы, масло.

Способ приготовления. Замесите тесто и отложите. Колбасу с грибами пропустите через мясорубку, перемешайте. Пережарьте получившийся фарш с мелко порезанным луком. Добавьте по вкусу перец и соль. Раскатайте тесто и разложите начинку, сформируйте вареники и опустите в кипящую подсоленную воду.

Варите на маленьком огне, пока не всплывут. Обжарьте вареники на сливочном масле. Подавайте со сметаной, сливочным маслом, зеленью.

«Бекон»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, маленькие упаковки свиного паштета.*

Способ приготовления. Замесите тесто и раскатайте. Разложите паштет по порциям. Больше ничего не добавляйте. Сварите вареники в соленой воде и обжарьте на любом жире. Подавайте со сметаной, овощным соусом, кетчупом, зеленью.

«Ресторанные»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, 200 г сельди, 2 моркови.*

Способ приготовления. Замесите тесто и отложите. Сельдь без кожи и костей, сваренную морковь проверните через мясорубку, перемешайте. Раскатайте тесто и аккуратно разложите начинку.

Опустите вареники в кипящую подсоленную воду и варите на маленьком огне, пока не всплывут. Подавайте с растительным, сливочным маслом, с майонезом, сметаной, овощным соусом.

«Рыбацкие»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, 2 банки консервов тресковой печени (можно заменить жареным филе любой рыбы), соль, перец.*

Способ приготовления. Замесите тесто и отложите. Печень или мясо рыбы пропустите через мясорубку, добавьте соль и перец.

Раскатайте тесто и разложите начинку. Сформируйте вареники и опустите в кипящую подсоленную воду. Варите на

маленьком огне, пока вареники не всплывут. Подавайте с растопленным сливочным маслом, сметаной.

«Морская прогулка»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, 4–5 упаковок крабовых палочек, 2 ст. риса, майонез, свежая зелень.*

Способ приготовления. Замесите и отложите тесто. Сварите рассыпчатый рис. Проверните крабовые палочки через мясорубку. раскатайте тесто и разложите начинку. Сформируйте вареники и опустите в кипящую подсоленную воду. Варите на медленном огне, пока не всплывут. Перед подачей на стол перемешайте вареники с рисом и полейте сверху майонезом.

Украсьте аппетитное блюдо зеленью.

Желаем Вам не только приятной трапезы, но и удачной прогулки! Однако, если Вас укачивает, не ешьте слишком много.

Приятного аппетита!

А если Вы поклонник постной пищи, если Вы считаете грехом есть мясо животных, то мы можем предложить Вам подходящие Вам рецепты. Постные вареники – вкусно, питательно и полезно!

«Ну, погоди!»

Требуется: *3 ст. муки, 1 ст. воды, 2 ст. л. растительного масла, 1/3 ч. л. соли. Для начинки: 2 баклажана, 1 небольшой кочан капусты, 2–3 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 помидора, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, соль, перец, любимая приправа, веточки укропа.*

Способ приготовления. Начинка готовится следующим образом.

Нашинкуйте капусту, морковь, петрушку. Отварите баклажаны и протрите их через сито, смешайте с нашинкованной массой, добавьте приправу (именно сейчас). Потушите в глубокой посуде или сотейнике около 15 минут на маленьком огне. Затем добавьте протертые помидоры, пассерованный лук, муку, сахар, соль, перец. Хорошо перемешайте.

Замесите крутое тесто, положите его в целлофановый пакет и оставьте в покое на 1 час. Затем тонко раскатайте, вырежьте кружочки, положите начинку, художественно закрутите края, опустите в кипящую воду. Не забудьте подсолить воду.

Вареники выньте сразу, как только они всплывут.

Подайте вареники, выложив их горкой. По контуру блюда

рассадите маленькие вырезанные фигурки из моркови (какие сумеете). А саму горку украсьте свежим укропом. И готовьтесь бежать, как заяц, если гостям не понравится Ваше угощение.

«Синенькие»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, 1 большой баклажан, 1 яйцо, немного молока, 1 долька чеснока, сливочное масло, тертый сыр, свежая зелень.*

Способ приготовления. Замесите тесто и отложите. Баклажан очистите от кожуры и проверните через мясорубку, добавьте натертый чеснок. Отдельно смешайте яйцо с молоком и соедините с баклажаном. Если начинка оказалась жидковатой, добавьте нужное количество спассерованной муки. Раскатайте тесто и разложите начинку, сформируйте вареники. Варите в кипящей подсоленной воде, вынимайте, как всплывут. Подавайте политыми растопленным сливочным маслом, посыпанными тертым сыром и зеленью.

«Хозяюшка»

Требуется: *2 ст. муки, 2 яйца, 2 ст. л. воды, соль, по 0,5 ст. л. сливочного масла и маргарина. Для начинки: 600 г свежей капусты, 3 ст. л. маргарина, соль, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Из муки, яиц, масла, маргарина, воды, соли замесите крутое тесто. Капусту мелко порежьте и обжарьте с маслом. Перемешайте ее с рублеными яйцами, петрушкой и солью. Раскатайте тонко тесто и разрежьте на квадраты. Края смажьте молоком. На одну половину квадрата теста положите начинку, другой половиной накройте, прижмите края и красиво заверните. Варите вареники в подсоленной воде на слабом огне 8 минут. Подавайте с растопленным сливочным маслом или с любимым соусом.

«Витаминные»

Требуется: *0,5 к муки, 200 мл воды, 5 яиц. Для начинки: 800 г квашеной капусты, 50 г моркови, томатная паста.*

Способ приготовления. Раскатайте тесто в пласт толщиной 1,5 мм. Капусту мелко порубите и потушите с пассерованной морковью и луком. По вкусу добавьте томатную пасту. Слепите

вареники по одному из описанных ранее рецептов. До варки держите их в холодном месте. Подайте с луковой подливкой или соусом.

«Вечерний звон»

Требуется: *800 г квашеной капусты, 3 ст. муки, 2 яйца, 4 луковицы, перец, соль, растительное масло, грецкие орехи.*

Способ приготовления. Нашинкуйте капусту и сварите до мягкости, остудите. Мелко порежьте лук и пожарьте в растительном масле, перемешайте с капустой, перцем, солью и грецкими орехами, пожарьте еще немного. Замесите и раскатайте тесто, разложите начинку и сформируйте вареники.

Отварите и подавайте к столу с маслом или луковым соусом.

«Угощайтесь»

Требуется: *2 ст. муки, 0,5 ст. соленой воды, 2 маленьких луковицы, 1 кг квашеной капусты.*

Способ приготовления. Квашеную капусту нарубите, потушите с мелко нарезанным луком в растительном масле. Добавьте немного сливочного масла. Раскатайте тонко тесто, разложите фарш. Варите вареники в соленой кипящей воде. Вынимайте, как всплывут. Подавайте с растительным маслом, сливочным.

«Кудрявые»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, 0,5 кочана цветной капусты, 2 ст. молока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 5 ст. л. манной крупы.*

Способ приготовления. Замесите тесто и отложите. Разогрейте молоко и растворите в нем сливочное масло. Потушите цветную капусту в молоке. Смешайте капусту с манной крупой и яйцом.

Раскатайте тесто и разложите начинку. Готовые вареники опустите в подсоленную кипящую воду и варите на маленьком огне, пока не всплывут. Подавайте к столу с растительным маслом, молочным соусом, можно майонезом.

«Салют»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, 5 штук картофеля, ¾ ст. риса, 1 ст. зеленого горошка, тертый сыр, сливочное масло, соль.*

Способ приготовления. Замесите тесто и отложите. Картофель очистите и сварите, сделайте пюре. Сварите рассыпчатый рис и соедините его с картофелем. Добавьте растопленное масло, тертый сыр и консервированный зеленый горошек. Хорошо перемешайте. Горошка должно быть больше других составляющих начинки, добавьте еще при необходимости. Раскатайте тесто, разложите начинку и сформируйте вареники. Варите в кипящей подсоленной воде на маленьком огне, пока не всплывут.

Подавайте с растопленным сливочным маслом, посыпьте тертым сыром.

«Путь к сердцу мужчины»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, свекла средней величины, майонез, сливочное масло, 1 луковица.*

Способ приготовления. Замесите тесто и отложите. Сварите свеклу и натрите ее на терке. Затем пожарьте ее в сливочном масле, перемешайте с майонезом. Раскатайте тесто, разложите начинку и сформируйте вареники. Варите в кипящей подсоленной воде на маленьком огне, пока не всплывут.

Перед подачей к столу желательно слегка обжарить вареники на сливочном масле. И кроме того, их можно полить растопленным сливочным маслом, сметаной, овощным соусом, майонезом.

Предложите гостям также овощной салат.

«Изобилие»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, 300 г тыквы, 1 свекла средней величины, 50 г сушеного чернослива, растительное масло.*

Способ приготовления. Замесите тесто и отложите. Натрите на терке тыкву и свеклу, добавьте сушеный чернослив и растительное масло. Все очень хорошо перемешайте. Раскатайте тесто и разложите начинку, сформируйте вареники. Варите в кипящей подсоленной воде на маленьком огне, вынимайте всплывшие вареники и укладывайте в большую деревянную миску с народным орнаментом. Если такой миски нет, то сложите

вареники в любую другую удобную Вам посуду. Подавайте к столу угощение с растопленным сливочным маслом, сметаной, просто сахаром.

«Домашние»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, 2 свеклы, 1 корень хрена, 3 ст. л. уксуса, 3 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Свеклу сварите в подсоленной воде, остудите, очистите и проверните через мясорубку. Очистите и проверните хрен, смешайте со свеклой. Полейте уксусом и маслом. Замесите и раскатайте тесто, разложите начинку.

Опустите вареники в кипящую подсоленную воду. Варите на маленьком огне, пока не всплывут. Подавайте с овощным соусом, сметаной.

«Теремок»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, 1 кг моркови, 1 кг кабачков, 2 ст. л. растительного масла, несколько ст. л. лимонного сока, зелень.*

Способ приготовления. Замесите и отложите тесто. Натрите на терке кабачок и морковь, перемешайте. Добавьте к ним растительное масло и лимонный сок. Раскатайте тесто и разложите начинку, сформируйте вареники. Опустите их в кипящую подсоленную воду и варите на маленьком огне, пока не всплывут. К столу подавайте с растопленным сливочным маслом, сметаной, зеленью.

«Остренькие»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, репчатый лук, морковь, большая долька чеснока, грецкие орехи, небольшой объем молока, сливочное масло, соль, приправа.*

Способ приготовления. Замесите тесто и отложите. Лук с морковью мелко нарежьте, чтобы получилось по стакану каждого продукта. Перемешайте, добавьте натертый чеснок, залейте водой. Поставьте на огонь и доведите до кипения. Затем уменьшите огонь и варите под крышкой 10 минут. Не забывайте перемешивать. Когда овощи станут мягкими, воду слейте, но не в раковину. Оставьте ее для подливки.

Добавьте в сваренные овощи немного молока, положите приправы. Раскатайте тесто и разложите начинку, сформируйте вареники и варите в подсоленной воде, пока не всплывут.

Подавайте их, посыпав тертыми грецкими орехами и полив растопленным сливочным маслом или Вашим любимым острым соусом.

«Дачные»

Требуется: *0,5 кг кислой капусты, 3 средних картофелины, 4–5 сушеных грибов, 1 луковица, 1 долька чеснока, сливочное и подсолнечное масло, перец, соль по вкусу, веточки укропа.*

Способ приготовления. Грибы замочите на несколько часов.

Кислую капусту промойте, мелко порежьте и тушите в подсолнечном масле. Картофель отварите, пропустите через мясорубку. Грибы также отварите и пропустите через мясорубку. Лук с чесноком мелко порежьте и обжарьте в сливочном масле. Все перемешайте, добавьте мелко порезанный укроп, перец, соль, и еще раз перемешайте. Готовые вареники подержите в холоде 1,5 часа, потом отварите. Приятного аппетита!

«В гостях у лесника»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, 8 сухих грибов, 1 луковица, масло, мука.*

Способ приготовления. Сварите сухие грибы в соленой воде, чтобы они стали мягкими. Мелко порубите и пожарьте с луковицей на сливочном масле. Добавьте немного муки, если фарш будет жидким. Замесите и раскатайте тесто, разложите фарш. Сформируйте вареники и варите, пока не всплывут.

«Солененькие»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, 200 г соленых грибов, 3 соленых огурца, 2 свежих яблока.*

Способ приготовления. Замесите тесто и отложите. Грибы, огурцы и яблоки проверните через мясорубку и хорошо перемешайте. Раскатайте тесто и разложите начинку.

Сформируйте вареники и варите на маленьком огне в подсоленной воде, пока не всплывут. Готовые вареники обжарьте. Подавайте со сметаной, растительным, сливочным маслом.

«Фантазия»

Требуется: *0,5 кг муки, 200 мл воды, 5 яиц. Для начинки: 900 г картофеля, 100 г лука, 50 мл растительного масла, 200 г сушеных грибов.*

Способ приготовления. Раскатайте тесто в пласт в 1,5 мм.

Сварите картофель, протрите и смешайте его с вареными рублеными грибами и пассерованным луком. Можете добавить перец. Полученный фарш разложите в вареники и до варки храните в холодильнике. Сварите в подсоленной кипящей воде и подайте к столу со сливочным маслом или поливкой из 100 г лука и 100 мл растительного масла.

«Пикантные»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, 300 г репчатого лука, 300 г сваренных грибов, соль, перец, соус-хрен.*

Способ приготовления. Замесите и раскатайте тесто. Лук и грибы проверните через мясорубку, добавьте соль и перец.

Разложите фарш на тесте маленькими порциями, сформируйте вареники. Варите их в подсоленной кипящей воде примерно 7 минут (на маленьком огне). Предложите к варениках растопленное сливочное масло, растительное, горчицу или соус-хрен.

Готовится соус следующим образом: натрите на мелкой терке 0,5 ст. хрена. Добавьте 1 очищенное и мелко натертое яблоко, 1 ч. л. сахара, 1 л. уксуса, соли по вкусу, 4 ст. л. кислого молока. Все хорошо разотрите и покройте вареники получившимся соусом, придав им тем самым пикантность.

«Серый волк»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, 10 луковиц, соль, перец, 1 яйцо, растительное и сливочное масло.*

Способ приготовления. Замесите тесто и смажьте его яйцом.

Мелко порезанный лук пожарьте в растительном масле, добавьте также сливочного при жарке. Затем перемешайте лук с перцем и солью. Раскатайте тесто, разложите начинку и сформируйте вареники. Недолго поварите в подсоленной воде. Подавайте со столовым уксусом и зеленью.

Иногда так случается, что в доме нет еды. Ну, вот бывает так, мало ли что. И в этом случае Вы можете приготовить вареники из

простых составляющих, то есть их всего того, что по счастью отыщется в Вашем холодильнике.

«Для тебя и для меня»

Требуется: *2 ст. муки, картофель, вода.*

Способ приготовления. Замесите тесто и отложите в сторону.

Сварите нужное количество картофеля и сделайте пюре. Если есть луковица, поджарьте ее на сливочном масле (если оно есть).

В этом случае добавьте лук в пюре. Не забудьте посолить.

Раскатайте тесто и уложите на нем начинку, сформируйте вареники и варите в подсоленной воде. Вынимайте, когда всплывут. Предложите гостю вареники с растопленным сливочным маслом, сметаной. Хорошо и, кислым молоком. Угощение готовится не очень быстро, зато дешево и сердито.

«Оригинальные»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, соленые огурцы, перец, соль, майонез.*

Способ приготовления. Замесите и раскатайте тесто. Очень мелко порежьте соленые огурцы и добавьте соль и перец по вкусу, что будет зависеть от посола огурцов. Разложите начинку, сформируйте вареники и варите на маленьком огне.

Вынимайте сразу, как только всплывут. На стол подайте с майонезом.

«Пасхальные»

Требуется: *1,5 ст. муки, 2 яйца, 0,5 ст. л. фритюрного жира, вода. Для начинки: 10 яиц.*

Способ приготовления. Замесите крутое тесто, добавьте соли.

Сварите яйца и остудите. Кстати, знаете ли Вы, что нельзя только что сваренные яйца заливать холодной водой? От этого перепада температуры в них разрушаются полезные вещества, а кроме того, они могут банально лопнуть. Рекомендуется просто слить воду и положить яйца на сушилку, например.

Естественным путем они остывают ненамного дольше. Итак, порежьте яйца, посолите их и перемешайте. Раскатайте тесто,

разложите начинку и сформируйте вареники. Варите в подсоленной воде. Подавайте с майонезом, сметаной, посыпьте зеленым луком.

«Крестьянские»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, редька, соль.*

Способ приготовления. Замесите тесто и отложите. Натрите сырую редьку на мелкой терке, добавьте соль по вкусу.

Раскатайте тесто и аккуратно, чтобы сок не смочил края кружочков, положите начинку. Варите вареники в соленой воде на медленном огне, пока не всплывут. Подавайте со сметаной, майонезом, уксусом или соусом. Особенно хорошо полить вареники клюквенным соком.

«Сказочные»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, 4 репы, 4 яйца, 1 ст. л. сахара, 1 ст. сливок, сливочное масло.*

Способ приготовления. Замесите тесто и отложите. Репу очистите и сварите. Проверните ее через мясорубку. Хорошо перемешайте репу со сваренными и протертыми яйцами.

Раскатайте тесто и разложите начинку. Сформируйте вареники и варите их на маленьком огне в подсоленной воде, пока не всплывут.

Перед подачей на стол обжарьте. Подавайте с растопленным сливочным маслом, сливками, сметаной.

«Воздушные»

Требуется: *2 ст. муки, 1 яйцо, 0,5 ст. воды, соль, кукуруза свежая или консервированная.*

Способ приготовления. Муку насыпьте горкой на стол и сделайте углубление, положите соль, сбитое яйцо и влейте воду. Замесите тесто и отложите. Сварите кукурузу в соленой воде, отделите плоды от початка. Раскатайте тесто и разложите начинку, сформируйте вареники. Сварите их в подсоленной воде, выньте шумовкой, когда всплывут. Подайте с растопленным сливочным маслом, сметаной.

«Для души»

Требуется: *0,5 кг муки, 200 мл молока, 1 яйцо, соль, сыр.*

Способ приготовления. Насыпьте муку горкой, вбейте яйцо в молоко и вылейте в углубление в горке муки. Добавьте соли и потихоньку перемешивайте. Замесите тесто и отложите. Сыр натрите на крупной терке или мелко порежьте. Раскатайте тесто и разложите начинку, сформируйте вареники и варите их в подсоленной воде на маленьком огне. Вынимайте шумовкой всплывшие вареники и подавайте к столу со сливочным маслом, сметаной, майонезом. Не забудьте свежую зелень, огурцы, помидоры. Приятного аппетита!

А эти вареники можно назвать пикантными, к тому же когда бы Вы их ни приготовили, они не будут одинаковыми. А весь секрет в сыре – только Вам решать, каким ему быть на этот раз! Чтобы было совсем как в анекдоте.

– Официант, Вы какой сыр мне принесли? Я же русским языком попросил Вас принести мне швейцарский, а это – голландский!

– Извините, я же не знал, что Вы с ним разговаривать будете!

«Вечеринка»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, 1 ст. риса, 2 ст. тертой брынзы, 2 яйца, перец, соль, зелень.*

Способ приготовления. Замесите тесто и отложите. Сварите рассыпчатый рис, добавьте сливочное масло. Перемешайте рис с брынзой, по вкусу добавьте перец и соль. Раскатайте тесто и разложите начинку. Сформируйте вареники и варите в кипящей подсоленной воде на маленьком огне, пока они не всплывут.

Подавайте с майонезом, сметаной, овощным соусом, зеленью.

«Диетические»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, 2 ст. л. риса, 2 ст. л. сахара, 1 яйцо, 2 ч. л. сливочного масла, 4 ст. л. молока, несколько фруктов.*

Способ приготовления. Сварите рис, влейте молоко и 1 ст. л. сахара. Доведите кашу до густоты, снимите с огня и охладите. Вмешайте желток. Фрукты, например, яблоки, слегка припустите, при этом добавьте немного сливочного масла и сахара. Белок взбейте в крепкую пену и слегка перемешайте с рисовой кашей. Замесите тесто и тонко его раскатайте.

Разложите начинку и сформируйте вареники. Опустите их в

кипящую подсоленную воду и варите на медленном огне, пока они не всплывут. Подавайте к столу с вареньем, фруктовым сиропом или растопленным сливочным маслом.

«Изысканные»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, 1 ст. риса, 3 ст. л. сахара, соль по вкусу, чернослив.*

Способ приготовления. Чернослив промойте в холодной воде и отварите. Сварите рис. Проверните рис с черносливом через мясорубку, хорошо перемешайте. Добавьте растопленное сливочное масло и снова перемешайте. Раскатайте тесто и разложите начинку. Сформируйте вареники и варите в кипящей подсоленной воде на маленьком огне, пока не всплывут.

Подавайте со сливочным маслом, вареньем, фруктовым соусом.

«Народные»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, 2 ст. гречневой крупы, 1 большая луковица, 3 ст. л. сливочного масла, соль, приправа.*

Способ приготовления. Замесите тесто и отложите. Сварите рассыпчатую гречневую крупу 1:3. Обжарьте слегка мелко нарезанный лук, перемешайте с гречневой кашей. Добавьте соль, посыпьте приправой. Раскатайте тесто и разложите начинку. Сформируйте вареники и варите в подсоленной кипящей воде на маленьком огне. Готовые вареники можно обжарить на растительном или подсолнечном масле. Подавайте на стол с растопленным растительным маслом, сметаной, соусом.

Вы помните, какой замечательный вкус имеет простая пшенная каша? Ею можно насладиться наравне с деликатесными кушаниями. Предлагаем Вам приготовить и отведать пшенные вареники. Вот увидите, гости поразятся Вашей смекалке и кулинарному таланту!

«Не оторвешься»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, 1 ст. пшена, 2 ст. молока, сливочное масло, соль.*

Способ приготовления. Замесите тесто и отложите. Сварите

пшенную кашу на молоке, добавьте сливочное масло и соль.

Раскатайте тесто и разложите начинку, сформируйте вареники и варите в подсоленной воде на маленьком огне, пока не всплывут. Готовые вареники обжарьте на сливочном масле.

Подавайте к столу с растопленным сливочным маслом, растительным, со сметаной.

«Пизанская башня»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, спагетти из муки высшего качества, соль, перец по вкусу, острый или сладкий кетчуп.*

Способ приготовления. Замесите тесто и отложите. Сварите 2/3 пачки спагетти, посолив, слейте воду и остудите. Разрежьте спагетти на «вязаночки» одинаковой длины. Раскатайте тесто и разложите начинку. В начинку капните кетчуп. Художественно скрепите края вареников и варите в подсоленной воде на маленьком огне.

Перед подачей на стол вареники слегка обжарьте. Предложите гостям кетчуп, растопленное сливочное масло, сметану, майонез, соус хрен (его рецепт дан выше).

«На Монмартре»

Требуется: *обычные ингредиенты для теста, 200 г белой фасоли, 1 небольшая луковица, 1 долька чеснока, 1 ст. л. уксуса, 4 ст. л. растительного масла, приправа.*

Способ приготовления. Фасоль замочите на ночь в холодной воде. Сварите ее до мягкости и проверните через мясорубку.

Добавьте к фасоли натертые лук с чесноком, уксус и масло, любимую приправу. Замесите и раскатайте тесто, разложите начинку. Художественно скрепите края. Варите на маленьком огне в подсоленной воде, пока не всплывут. Готовые вареники обжарьте на масле до «золотистости». Подавайте с кетчупом, растопленным сливочным маслом, майонезом или сметаной.

Приятного аппетита!

Наш третий, последний раздел мы хотели бы кратко посвятить необычным блюдам из вареников. Имеется в виду не сам процесс приготовления вареников или продукты, на них затраченные, а неординарное оформление кушанья. Назовем такие вареники «торжественными».

Раздел III
Торжественные вареники

«Королева бала»

Вам нужно приготовить вареники с разнообразной фруктовой начинкой. Разложите их на плоское большое блюдо и полейте любым сладким соусом, какой придет Вам на ум. Но только один вареник должен содержать в себе начинку, отличную от других.

Например, из киви. Этот-то вареник и достанется королеве бала, а она, соответственно, ему.

«Широта натуры»

Вам нужно приготовить в равной пропорции вареники с мясной, рыбной, грибной и овощной начинками. Если у Вас есть блюдо с делениями для закусок, положите в каждое деление горкой вареники одного вида. Или разложите вареники на плоском блюде все вместе, но обозначьте вареники с разной начинкой, полив их разными подливками и иначе оформив.

«Влюбленные»

Чтобы угостить своих гостей этим оригинальным блюдом, Вы должны приготовить вареники двух видов. Вы можете сделать их сладкими, овощными, мясными, рыбными – любыми, на Ваш выбор. Вся изюминка этого рецепта – в оформлении.

Возьмите плоское большое блюдо и выложите на нем вареники одного вида полумесяцем. Потом вареники с другой начинкой положите на оставшееся место так, чтобы все блюдо было заполнено, кроме маленького кружка посредине. И учтите – вареники должны сочетаться между собой, нельзя одни сделать сладкими, а другие – рыбными!

Возьмите соус, подходящий к Вашим вареникам, и налейте его в кружок посреди блюда. Предложите гостям «соединить влюбленных», то есть попросту перемешать вареники с соусом.

Ешьте на здоровье!

«Поникли лютики»

Сделайте вареники с фруктовой начинкой, желательно трех видов: с яблоками, со сливами и абрикосами. Положите их аккуратной горкой в глубокое блюдо и осторожно вставьте между ними дольки свежих яблок, абрикосов и слив. Залейте вареники йогуртом и дайте настояться в холодильнике.

Подавайте порционно, как торт.

Успех угощения во многом зависит от оформления блюд и самого стола. Все зависит от выдумки и желания приятно удивить Ваших гостей.

Всего вам доброго! Приятного аппетита!

Попьем чайку

Элексир жизни – чай – издавна заслужил любовь человечества и стал неотъемлемой частью жизни каждого из нас. Любая компания станет дружней и веселей, если их соединит в тесный кружок этот ароматный напиток. Бесспорно, чай обладает свойством объединять людей своим теплом, неповторимым вкусом.

Человек не только поглощает необходимое ему количество жидкости, выпивая в перерыве между делом чашечку-другую чайку, а получает намного больше, чем может показаться со стороны случайному наблюдателю.

Вам, как истинному любителю чая, отлично известны все приятные ощущения, которые вызывает выпитая Вами чашечка хорошего чаю. Чувства комфорта и уюта наполняют Вас со скоростью, пропорциональной быстроте опустошения чайной посуды. Но все же остановитесь, не стоит относиться к чаю так легкомысленно: Вы рискуете никогда не узнать настоящего удовольствия!

Вырвитесь из среды обывателей, готовящих и пьющих чай в спешке, превратите чаепитие и его приготовление в искусное действо. И тогда у Вас и Ваших близких, родных и друзей появится возможность узнать, что такое настоящий чай, как мир чая разнообразен. Но самое главное – Вы откроете для себя бездну неизвестного ранее вкуса, возможность наслаждаться радостью бытия за чашечкой Вашего чая!

Раздел I
Лучшие традиции чаепития

Мир чая разнообразен, так же как и вкусы людей, его пьющих.

К тому же чай – ежедневный наш спутник и зимой, и летом, так что его назначение в зависимости от ситуации может быть разнообразным: чай согреет Вас в зимний вечер, даст Вам ощущение свежести жарким летним днем. С ним Вы обретете здоровье и бодрость. И это все сделает чай!

Самым употребляемым, безусловно, считается чай черный рассыпной. Но при заваривании легко допустить погрешности, которые, конечно, чай не испортят, но, несомненно, отразятся на его вкусовых качествах, и Ваш напиток может потерять самое лучшее, что в нем есть. Поэтому готовьте чай, следуя давно укоренившимся и проверенным временем традициям.

Рецепт этого чая в давние времена ценился на вес золота, а умение вкусно его заварить считалось замечательным даром.

Научитесь его готовить, и вот увидите – гостям понравятся Ваш дом и царящий в нем уют!

«Элит»

Требуется: *20 г чая черного крупнолистового, 1 г цикория, 1 л воды, сахар.*

Способ приготовления. Вскипятите воду. Приготовьте заварочный чайник. Промойте его кипятком и нагрейте на плите, чтобы Вы засыпали чай в теплую посуду. Предварительно смешайте его с измельченным цикорием.

Кипящую воду снимите с огня, выждите несколько секунд, чтобы не заливать чай крутым кипятком. Заполните заварочный чайник водой в соотношении 3 части воды на 1 часть чая. Чай должен настояться в течение некоторого времени в теплом месте.

Подается обычно с сахаром.

Помните, что только несколько часов заваренный чай хранит все свои полезные вещества. Поэтому его следует заваривать небольшими порциями.

«Эверест»

Требуется: *20 г резаного чая, 1 л воды, ½ ст. густых сливок, 1 г ванилина, сахар.*

Способ приготовления. Заполните посуду водой и поставьте на огонь. Приготовьте заварочный чайник. После того как вода закипит, обварите заварочный чайник кипятком. Засыпьте необходимое количество резаного чайного листа и залейте закипевшей водой.

Резаный чай заваривается гораздо быстрее, чем крупнолистовой, и времени на заваривание у Вас уйдет немного.

Сливки охладите в холодильнике, на холоде взбейте сливки с ванилином. Их следует подавать к чаю в специальном кувшинчике охлажденными. Сахар добавляется по вкусу.

Этот чай можно спокойно отнести к классическим, как, впрочем, и сочетание черного и белого, то есть Вашего чая и белой фарфоровой чашки, в которой Вы будете подавать свой замечательный напиток. А вершиной изящества в этой композиции будут густые сливки, добавленные Вами в чай.

К чаю позволительно употреблять свежие или взбитые сливки.

Желательно добавлять их сильно охлажденными. Контрастность, сладость, свежесть обретает чай, в который добавили сливки.

«Оригинал»

Требуется: *2 ст. л. чайного листа, ½ ст. ягод земляники, ½ ст. сливок, 1 л воды, сахар.*

Способ заваривания. Вскипятите воду. Засыпьте в специальную посуду чайный лист и землянику. Залейте содержимое кипятком и дайте настояться в течение 5 минут.

Перед подачей на стол чай процедите. Сливки охладите, взбейте в воздушную массу. Добавьте сливки и сахар в чай по Вашему вкусу.

Очень часто, кроме сливок, для охлаждения горячего напитка, придания ему замечательного вкуса и красивого цвета добавляют молоко. Если Вы хотите выпить чашечку чаю, но не желаете ждать, пока он остынет, то вовсе не обязательно наливать в него воду прямо из-под крана. Гораздо вкусней и полезней будет добавить в ароматный напиток молока, если оно Вам, конечно, не противопоказано.

«Лакомка»

Требуется: *2 ст. л. гранулированного чая, 2 ст. л. вишневого варенья, 1 л воды.*

Способ приготовления. Вскипятите воду, ополосните ею Ваш заварочный чайник. Засыпьте в него чай и залейте кипятком.

Вскипятите молоко, охладите его. Разлейте по чашкам, и только после этого налейте чай, добавьте вишневое варенье.

Чай с лимоном

Требуется: *3 ст. л. чая, 1 лимон, 1 л воды.*

Способ приготовления. Очистите лимон от кожуры, разрезав ее на четыре части и аккуратно сняв. Просушите кожицу лимона в жарком духовом шкафу. После этого тщательно размельчите и хорошо перемешайте цедру с чаем.

Подготовьте заварочный чайник, промойте его водой и обварите кипятком. Смесь чая и цедры лимона засыпьте в заварочный чайник, наполните его закипевшей водой.

Чай будет наполнен душистым, свежим ароматом через 5 минут, когда настоится в теплом месте.

Подготовьте очищенный лимон к подаче на стол. Для этого порежьте его острым ножом тонкими стружками. Далее разложите их на блюдо и посыпьте сахаром.

Горячий чай подайте с лимоном и сахаром.

«Ноктюрн»

Требуется: *2 ст. л. гранулированного чая, цедра 1 лимона, 1 л воды, травяной бальзам, сахар.*

Способ приготовления. Вскипятите воду. В подготовленный заварочный чайник засыпьте нужное количество чая, лимонную цедру и залейте его кипящей водой. Разлейте чай по чашкам.

В крепкий черный чай добавьте по вкусу 1–2 ч. л. бальзама.

Помните, что Вы пьете чай с бальзамом, а не наоборот.

К чаю подайте сахар, возможно, кто-то из гостей захочет подсластить этот напиток молодости и здоровья.

Замечательный способ обновления чайного вкуса знают люди, которые добавляют в чай разнообразные алкогольные напитки. В большинстве случаев это лечебный бальзам, какой-либо фруктовый ликер, белый или красный ром.

Ценителям и знатокам такого чая мы предлагаем чай с потрясающим и неповторимым вкусом. Не стоит бояться новизны, не попробовав однажды, не узнаете, нравится ли Вам такой

напиток!

Японская водка саке славится на весь мир. А если Вы одновременно ценитель и чая, и саке, то просто грех не воспользоваться этим совпадением и не попробовать чай с заманчивым и экзотическим названием.

«Гейша»

Требуется: *2 ст. л. гранулированного чая, сок 1 лимона, 20 г саке, 1 л воды, меринга.*

Способ приготовления. Вскипятите воду и заварите в специальной посуде крепкий чай. Дайте ему время настояться и остыть. Выдавите в него сок лимона и добавьте саке.

Этот чай пьют без сахара, но если Вы сластена, то советуем приготовить меренгу или сахарное безе.

Крепкий, тягучий напиток сможет передать энергию, колорит страны Восходящего солнца. Он наполнит Ваш организм легким, приятным возбуждением и сделает вечер незабываемым.

«Пир богов»

Требуется: *2 ст. л. гранулированного чая, 2 г ванилина, 1 лимон, ½ ст. белого рома.*

Способ приготовления. Приготовьте цедру, сняв кожуру с лимона, размельчив ее и просушив в теплом духовом шкафу.

Смешайте цедру с чайными гранулами, залейте кипятком в специальной посуде.

Выдавите сок лимона, добавьте в него ванилин, хорошенько перемешайте. В ароматную смесь влейте белый ром и снова перемешайте.

В заварившийся и немного остывший чай влейте полученную жидкость. Чай готов к употреблению. Подайте к этому элитному чаю мед, он прибавит терпкости, сладости и неповторимости Вашему напитку богов.

И смело угощайте гостей, чтобы и они, наконец, узнали, какой напиток предпочитают пить боги!

Раздел II
Чайные ароматы

Если Вы истинный ценитель чая, то знаете, что в этом напитке важно все: и вкус, и цвет, и аромат, и способ подачи на стол… Не бойтесь экспериментировать: в чай можно класть и ягоды, и листья, и цедру лимона, В результате Вы получите нечто потрясающее! Пробуйте, ищите свой вкус!

Так что, если Вам нравится тонкий букет ароматов, то следующие наши рецепты порадуют Вас и Ваших гостей!

«Бодрость»

Требуется: *2 ст. л. крупнолистового чая, ½ ст. листьев земляники, 1 лимон, сахар, 1 л воды.*

Способ приготовления. Промойте холодной водой земляничные листья. Высушите их в жарком, но не доступном для прямых солнечных лучей месте.

Перед тем как положить их в чай, размельчите листья земляники ножом.

Крупнолистовой чай смешайте с земляничными листьями. В обваренный кипятком чайник засыпьте душистую смесь. Когда вода закипит, налейте ее в заварочный чайник в соотношении: 2 части воды на 1 часть смеси.

Густой тягучий напиток должен настояться в течение 10–15 минут. Подайте к нему очищенный лимон, порезанный тонкими кружочками, и сахар.

Насытить чай витаминами помогут Вам свежие ягоды. Бесспорна витаминная ценность такого чая, поэтому, если Вы решили с пользой во всех отношениях провести лето, не пренебрегайте возможностью напиться супервитаминного чая!

«Ягодка»

Требуется: *2 ст. л. крупного чайного листа, ½ ст. малины, 2–3 листа малины, 1 л воды, сахар.*

Способ приготовления. Наберите половину стакана малины, промойте ее холодной водой. Свежие листья малины промойте проточной водой и порежьте острым ножом на тонкие пластинки.

Вскипятите воду и приготовьте посуду, в которой Вы будете

заваривать чай. Обварите ее кипятком и засыпьте туда чайный лист, ягоды и лист малины. Залейте смесь кипятком и дайте чаю время настояться.

Через 20 минут чай готов. К нему лучше всего подать сахар.

Пить его можно как горячим, так и холодным, в зависимости от Вашего вкуса.

Еще один из ягодных чаев, ежевичный, отличается большой оригинальностью. И прежде чем испить такого чайку, Вам придется оббежать не одну лесную полянку, если, конечно, у Вас нет запасливой бабушки. Она бы могла рассказать много о ежевике и ежевичном чае!

«Лесная сказка»

Требуется: *2 ст. л. листового чая, 100 г ягод ежевики, 2 г цвета одуванчика, 1 воды, мед.*

Способ приготовления. Ягоды ежевики переберите, промойте холодной водой. С одуванчика соберите желтый цвет и немного просушите его в теплом духовом шкафу.

В подготовленный чайник засыпьте ягоды ежевики. Цвет одуванчика хорошенько перемешайте с чайным листом и засыпьте смесь в чайник. Залейте чай кипяченой водой, дайте напитку настояться. Пейте его с медом.

Помните, что среди Ваших гостей могут быть консерваторы, и поэтому полностью отказываться от классического черного чая не стоит. Лучше всего иметь в доме запас нескольких сортов чая, и тогда Вы будете в состоянии угодить разнообразным вкусам Ваших гостей и доставить им настоящее чайное удовольствие.

«Исток»

Требуется: *5 ч. л. гранулированного чая, 1 ч. л. кориандра, 1 л воды, мед.*

Способ приготовления. Зелень кориандра промойте водой, высушите в темном месте при комнатной температуре.

Доведите до кипения воду. В специальной посуде, промытой кипятком, смешайте в однородную смесь гранулированный чай и кориандр. Залейте чай кипятком.

Через несколько секунд замечательный напиток будет готов.

Подавайте его с медом.

Чай с тмином

Требуется: *4 ст. л. мелкого чайного листа, ½ ч. л. тмина, 1 апельсин, 1 л воды, мед или сахар.*

Способ приготовления. Семена тмина высушите. Разотрите их, очистите от шелухи.

Вода должна закипеть, сполосните ею Ваш заварочный чайник.

Тмин перемешайте с мелким чайным листом.

Апельсин очистите от кожуры. Кожицу просушите в теплом духовом шкафу и мелко натрите на терке. Приготовленную цедру смешайте с чаем и тмином, все тщательно перемешайте.

Залейте приготовленную смесь кипяченой водой и поставьте заварочный чайник в теплое место. Он должен хорошенько завариться через 10–15 минут.

Из очищенного апельсина выжмите сок и добавьте в немного остывший чай. Вы можете подать этот чай на стол с медом, чтобы еще больше подчеркнуть своеобразный вкус Вашего чая.

«Мелисса»

Требуется: *3 ст. л. крупнолистового чая, 6 листов мелиссы, цедра 1 лимона, 1 л воды, 5 г спирта.*

Способ приготовления. Листья мелиссы высушите, поместите в неметаллическую посуду, не измельчая.

Воду вскипятите. Наберите половину стакана воды, добавьте туда необходимое количество спирта. Залейте раствором листья мелиссы, накройте крышкой и дайте настояться около 15 минут.

Цедру лимона размельчите и смешайте с листьями чая. Затем эту смесь добавьте в мелиссный настой. Добавьте в чай кипятка и дайте ему настояться.

При употреблении в холодном виде этот чай не только не потеряет своих целебных свойств, но и прекрасно утолит Вашу жажду. Кроме того, к замечательным свойствам этого чая можно отнести его необычный и освежающий вкус, мягкость и лечебное воздействие на организм человека, так как в нем используется целебное растение мелисса.

Мелиссу нетрудно обнаружить на приусадебных участках, ее выращивают в лекарственных целях. Добавив ее в чай, Вы одним махом убьете двух зайцев: и полечитесь, и получите удовольствие.

Чай со смородиной и со льдом

Требуется: *2 ст. л. чайного листа, 1 ст. черной смородины, 1 л воды, лед.*

Способ приготовления. Заваривание чая начните традиционно.

Подготовьте заварочный чайник, сполосните его кипятком, засыпьте туда чайный лист и ягоды смородины. Залейте содержимое чайника кипятком.

В жаркий летний день Вы не найдете более бодрящего и тонизирующего напитка, чем только что приготовленный Вами чай! Его можно пить как горячим, так и холодным – в этом случае не забудьте приготовить кубики льда и при подаче Вашего чая на стол положить лед в чашки или бокалы.

«Незабываемый»

Требуется: *2 ст. л. байхового чая, 3 г душицы, 1 ст. л. вишневого ликера, 1 л воды, мед или сахар, лед.*

Способ приготовления. Вскипятите воду. Душицу свежесрезанную или сушеную размельчите ножом и смешайте с чайным листом.

Заварите смесь в специальной посуде, дайте время настояться.

В настоявшуюся и немного остывшую смесь добавьте вишневого ликера. В разлитый по чашкам чай опустите кубики льда, создайте приятный вкусовой контраст.

Чай с вишневым ликером разольет по Вашему телу живительное тепло и вернет Вам хорошее настроение. Вишня, ее цвет, лист и ягоды славятся замечательным ароматом. И если Вы поклонники этой сочной ягоды, то можете в полной мере использовать все, что дает дерево вишня.

Чай с вишневыми листьями

Требуется: *2 ст. л. чайного листа, ½ ст. вишневых листьев, 2 ч. л. вишневого ликера, 1 л воды, сахар.*

Способ приготовления. Вскипятите воду. Подготовьте заварочный чайник, облейте его кипятком и засыпьте в него чайный лист. Лист вишни промойте под струей холодной воды, если он достаточно крупный, то измельчите его ножом, и засыпьте в чайник.

Хорошо перемешайте смесь и залейте содержимое вскипевшей водой, дайте чаю настояться. В заваренный чай

добавьте вишневый ликер. Чай подайте гостям с сахаром.

Для приготовления этого напитка лучше всего подойдут вишневые листья, сорванные весной, в пору, когда вишня цветет.

«Вишневая горка»

Требуется: *1 ст. л. чайного листа, 10 листьев вишни, ½ ст. цвета вишни, 1 л воды, 2 ч. л. вишневого ликера, сахар.*

Способ приготовления. Смешайте чайный лист с измельченными листьями и белым цветом вишни.

Засыпьте в заварочный чайник и залейте смесь кипятком, дайте напитку настояться. Добавьте в чай вишневый ликер.

Приготовленный чай пейте с сахаром.

Приготовив этот ароматный напиток, Вы сможете попробовать весну на вкус, поймать миг весенней красоты. Ведь весна для всех – пора цветения и молодости. Будьте молоды и счастливы, почаще пейте чай «Вишневая горка».

Широко известная в народе ягодка – клюква – ценится своими лечебными свойствами и соком, очень богатым витаминами. Для чая можно использовать как свежие, так и подсушенные ягоды.

Клюква обогащает чай своими кислотами и витаминами, делает вкус чая оригинальным.

Чай с клюквой

Требуется: *1 ст. л. чайного листа, 1/3 ст. клюквы, 1 л воды, сахар.*

Способ приготовления. Вскипятите воду. Ягоды клюквы промойте, немного подсушите. В заварочном чайнике смешайте чайный лист с ягодами и залейте кипятком.

Дайте напитку настояться некоторое время, и он готов к употреблению. Подайте к чаю сахар и другие сладости.

Весьма продуктивно сочетание чая и лесной земляники.

Земляника имеет приятный вкус и лечебные качества, поэтому достаточно широко распространен чай с использованием листьев и ягод земляники.

«Яблоневый цвет»

Требуется: *200 г кожицы яблок, сахар, мед, 1 л воды.*

Способ приготовления. С яблок острым ножом срежьте кожицу толщиной в 2–3 см. Запекайте в духовке при низкой температуре до румяной корочки. Дайте кожице остыть, после чего опустите в горячую воду. Доведите до кипения, и подержите в воде еще минут 10–15. Яблочный чай нужно охладить. Подается этот напиток с медом и сахаром.

Новизна вкуса не изменяет лучшие качества знакомого чая, а лишь действует в его пользу. Так, например, любителям пряного вкуса стоит добавить специи, которым Вы отдаете предпочтение.

«Лесная полянка»

Требуется: *1 ст. л. чайного листа, ½ ст. листьев земляники, 2 золотника гвоздики, ½ ст. красного вина, 1 л воды, сахар.*

Способ приготовления. Подготовьте заварочный чайник, вскипятите воду. Листья земляники промойте холодной водой и смешайте с чайным листом, добавьте гвоздику. Залейте смесь в чайнике кипятком и добавьте в горячий напиток красное вино.

Через некоторое время чай настоится и будет готов к употреблению. А пить этот чай можно и горячим, и холодным.

Это хорошее общеукрепляющее и тонизирующее средство может послужить противовоспалительной защитой организму.

А вот крыжовник используется при заваривании крупнолистового чая для детей с ослабленным иммунитетом, для поддержания баланса нервной системы.

Но для того чтобы попробовать этот чай, не стоит ждать, когда у Вас появятся для этого причины. Чай и отличается от некоторых других напитков тем, что его можно пить и с поводом, и без повода.

Чай с крыжовником

Требуется: *1 ст. л. крупнолистового чая, ½ ст. ягод крыжовника, цедра 1 апельсина, 1 л воды, сахар.*

Способ приготовления. Ягоды крыжовника промойте и залейте водой, доведите до кипения. Дайте ягодам повариться минуты две, затем снимите с огня.

В отдельной посуде приготовьте чайный лист. К нему следует добавить размельченную цедру апельсина. Затем подготовленную смесь залейте кипящим настоем крыжовника.

Когда чай настоится, Вам следует процедить его. Добавьте сахар по вкусу. Вы можете пить чай по усмотрению и горячим, и

холодным.

Смородина – кладезь витамина С, поэтому чай с ней пользуется большой популярностью. Ведь пригодны для этого и ягоды, и листья смородины.

У Вас, наверняка, уже сложилось мнение, какому сорту смородины Вы отдаете предпочтение: черной или красной.

Следует лишь заметить, что чай с черной смородиной улучшает самочувствие больных гипертонией, страдающих малокровием.

«Смородинка»

Требуется: *1 ст. л. чайного листа, ½ ст. ягод смородины, 10 листиков смородины, 2 золотника корицы, 1 л воды, сахар.*

Способ приготовления. Ягоды и листья смородины хорошенько промойте проточной водой. Листья измельчите ножом. В заварочный чайник засыпьте нужные компоненты: чайный лист, ягоды и листья смородины, добавьте корицы, если она Вам по вкусу.

Вскипятите воду и залейте чайно-ягодную смесь кипятком.

Чайник укутайте и поставьте в теплое место настаиваться.

Через 10 минут он будет готов к употреблению. Вам остается лишь добавить сахар по вкусу.

Окружающий нас мир дарит бесценные сокровища тем, кто не проходит мимо его красот. А ведь нередко это не только красиво, но и вкусно, полезно. Старинные русские предания хранят рецепты чая, в котором используется один из самых красивых полевых цветов.

Когда бескрайние просторы полей России сливаются с нежно-голубым небом, самое время приготовить васильковый чай. Эти небесные цветы обладают волшебным запахом, они добавят в Ваш чай нежности, легкости, помогут окунуться в атмосферу детства и беззаботности.

«Василек»

Требуется: *2 ст. л. зеленого чая, ½ ст. цвета васильков, цедра 1 лимона, 1 л воды, сахар.*

Способ приготовления. Соберите васильковый цвет, просушите его в недоступном для прямых солнечных лучей месте. В заварочный чайник засыпьте зеленый чай и васильковый цвет.

Просушенную цедру лимона измельчите и добавьте в чайник.

Вскипятите воду и заварите чай. Настоится он быстро, уже через 3 минуты Вы сможете им прекрасно утолить жажду.

Сочетание василькового цвета и именно зеленого чая не случайно. Этот чай можно назвать летним из-за василька, а зеленый чай самый жаждоутоляющий и тонизирующий.

Секреты его заваривания хранит Восток, откуда он и привезен.

Дары Востока, зеленый чай и наполненная солнечным светом дыня встретились на чужбине. Их союз породил неповторимый праздник истинного вкуса.

Если Вы любите зеленый чай и не выбрасываете кожуру от съеденной дыни, то у Вас есть возможность приготовить этот ароматный и полезный для здоровья напиток.

«Солнце пустыни»

Требуется: *2 ст. л. зеленого чая, цедра дыни, 1 л воды, сахар.*

Способ приготовления. Кожуру дыни просушите и размельчите ножом. Смешайте цедру дыни с зеленым чаем в специальной посуде. Вскипятите воду и залейте приготовленную смесь кипятком. Через 5 минут чай заварится и готов к употреблению. К этому чаю можно подать сахар или мед.

Чай с жасмином, издавна известный, просто создан для тех, кто предпочитает сочетать приятное с полезным. Секреты вечной молодости хранит этот цветок, не теряет он своих положительных свойств и при заваривании.

Чай с цветом жасмина

Требуется: *2 ст. л. зеленого чая, ½ ст. жасминного цвета, цедра 1 апельсина, 2 ч. л. красного рома, 1 л воды, сахар.*

Способ приготовления. Засыпьте в заварочный чайник зеленый чай и цветы жасмина. Просушенную цедру апельсина размельчите и добавьте в смесь.

Вскипятите воду и залейте чай кипятком. Дайте напитку настояться и пейте его с сахаром в горячем или охлажденном виде.

«Витаминчик»

Требуется: *2 ст. л. чайного листа, ½ ст. почек смородины, 3*

ст. л. красного вина, 1 л воды, мед.

Способ приготовления. Почки смородины, еще не набухшие, но уже оттаявшие ото льда, аккуратно срежьте ножом. Вскипятите воду.

Чайный лист и почки смородины тщательно перемешайте, засыпьте в чайник и залейте кипятком. Поставьте чай завариваться в теплое место на 5–7 минут. Затем добавьте в чай красное вино.

Чай следует разлить по чашкам, предварительно обдав их кипятком. Подайте к тягучему весеннему напитку цветочный мед, он позволит сохранить в чае больше витамина В и сделает напиток терпким и душистым.

Вы можете приготовить экзотический чай, сочетающий аромат тропических фруктов и настоящего цейлонского чая.

«Тропик»

Требуется: *20 г ананаса, ½ ст. ягод клубники, 1 ст. л. чайного листа, сливки, 1 г ванилина, сахар.*

Способ приготовления. Мякоть ананаса засушите в теплой духовке, после чего натрите ее на крупной терке. Заварочный чайник обдайте кипятком, смешайте чайный лист с натертым ананасом и промытыми холодной водой ягодами клубники.

Залейте все кипятком и дайте несколько минут настояться.

А Вы тем временем взбейте холодные сливки с ванилином. В чай, разлитый по чашкам, добавьте густые сливки и сахар по вкусу.

«Букет»

Требуется: *1 ст. л. чайного листа, 1 ст. сока черной смородины, ½ ст. вишневых листьев, 1 л воды, сахар.*

Способ приготовления. Засыпьте в посуду чайный лист.

Промытые листья вишни размельчите и добавьте к чаю.

Приготовленную массу залейте кипящей водой. Влейте в чай сок черной смородины.

Наполните чаем чашки, не забыв предварительно ополоснуть их кипятком. Подайте чай с сахаром.

Соединив свежие ягоды и фрукты в любимом напитке, Вы сможете испытать двойную радость от вкусного чая.

Раздел III
Лекарственные чаи

Очевидной ценностью обладает чай, который призван помогать людям своими целительными качествами. В основе такого чая лежит заваривание трав, цветов, плодов лекарственных растений.

Самым распространенным является чай из шиповника. Недостаток витаминов в организме можно восполнить, если пить чай из шиповника 2–3 раза в день. А о вкусовых качествах этого необыкновенного напитка судите сами…

Чай из шиповника

Требуется: *1 ст. ягод шиповника, 1 л воды, сахар.*

Способ приготовления. Свежие или сушеные ягоды шиповника промойте водой и засыпьте в специальную посуду. Залейте шиповник водой, доведите до кипения и оставьте на огне в течение 5 минут. Затем снимите с огня, позвольте чаю настояться. Через 20 минут целебный напиток можно пить.

Сахар можете добавить по вкусу.

Рекомендуем заваривать чай из шиповника небольшими порциями, чтобы напиток не потерял свои лучшие качества.

Чай с малиной – естественное лекарственное средство от простуде, рекомендованное самой природой.

Чай малиновый

Требуется: *1 ст. л. крупнолистового чая, ½ ст. листьев малины, 2 ст. л. ягод малины, 1 л воды, сахар.*

Способ приготовления. Засыпьте в специально подготовленную посуду чай, размельченные листья малины и ягоды. Вскипятите воду и залейте смесь водой. Дайте чаю настояться и пейте его горячим. Добавьте сахар по вкусу.

Обладателем наибольшего количества целебных свойств по праву считается зеленый чай. Славится он еще и тем, что прекрасно утоляет жажду.

Лекарственные свойства зеленого чая Вы сможете усилить, если используете при заваривании шафрановый настой. Зеленый чай с настоем шафрана рекомендуется в случаях нарушения

кровообращения, для расширения кровеносных сосудов и как профилактическое средство при сердечно-сосудистых заболеваниях.

«Шафран»

Требуется: *2 ст. л. зеленого чая, 2 капли шафранового настоя, 1 г ванилина, 1 л воды, сахар.*

Способ приготовления. Вскипятите воду. В заварочный чайник засыпьте зеленый чай, ваниль и залейте все кипящей водой.

Добавьте две капли шафрана, дайте настояться напитку.

Шафрановый чай подается с сахаром.

В народной медицине черноплодная рябина используется как прекрасное средство для понижения кровяного давления. Но даже если Ваше давление в норме, то выпить чашечку-другую рябинового чая не помешает никому.

«Рябинушка»

Требуется: *2 ст. л. чайного листа, 1 ст. л. ягод черноплодной рябины, 1 л воды, сахар.*

Способ приготовления. Ягоды рябины промойте водой, немного просушите и смешайте с чайным листом. Вскипятите воду. Обдав чайник кипятком, засыпьте смесь чайного листа и ягод черноплодной рябины в посуду и залейте кипятком. Дайте чаю возможность настояться ароматом.

Самый лучший сбор лекарственных трав используйте для приготовления следующего чая. Компоненты, которые Вам потребуются, говорят сами за себя. Мята, ромашка, мед известны как замечательные противовоспалительные средства.

Чай «Лекарь»

Требуется: *2 ст. перечной мяты, 1 ст. л. тмина, 1 ст. л. ромашки, мед, 1 л воды.*

Способ приготовления. Воду вскипятите. Мяту, ромашку, тмин смешайте и засыпьте в кипящую воду на 2 минуты. В закрытой посуде чай должен настояться. Перед употреблением процедите. Лечебное свойство напитка Вы можете подкрепить, если добавите в него мед.

Мята, которая составляет основу этого чая, содержит ментол и эфирные масла. Они оказывают благотворное влияние на простуженный организм, смягчая дыхание и тонизируя организм.

«Свежесть»

Требуется: *3–4 ст. л. сушеной мяты, 1 л воды, сахар, лимон.*

Способ приготовления. Приготовьте мяту, предварительно просушив ее в сухом, не доступном для прямых лучей солнца месте. Мяту засыпьте в кипящую воду. Дайте напитку как следует прокипеть в течении 3 минут. Снимите с огня и оставьте чай настояться, минут 10–15 будет достаточно.

Рекомендуем перед подачей на стол чай процедить. К нему можете подать сахар и лимон.

Липовый чай – прекрасное средство от бронхита и простудных заболеваний.

«Липовый цвет»

Требуется: *3 ст. л. сушеного цвета липы, мед, 1 л воды.*

Способ приготовления. Вскипятите воду. Приготовьте отдельную неметаллическую посуду, засыпьте туда липовый цвет и залейте его кипятком. Чай готов. Гармонично дополнит напиток липовый мед.

Черничный чай

Требуется: *150 г черники сушеной, сок лимона, сахар, вода 1 л.*

Способ приготовления. Сушеные ягоды черники промойте, залейте холодной водой. Доведите до кипения и варите 15 минут. Черничному чаю требуется около часа, чтобы обрести свой истинный вкус. После этого его следует процедить.

Пикантность напитку придаст свежий сок лимона. Сахар добавьте по вкусу.

Если Вы поклонник крупнолистового чая, Ваши симпатии вполне оправданы. Целые, неразмельченные листья чая содержат в себе наибольшее количество целебных свойств, а в сочетании с лекарственными растениями чай способен на чудотворный оздоровительный эффект. Один из таких напитков – чай с эстрагоном.

«Весенний»

Требуется: *20 г крупного листа чая, 5 г молодых побегов эстрагона, 1 лимон, 1 л воды.*

Способ приготовления. Промойте зелень под проточной водой, размельчите побеги ножом. Смешайте эстрагон с чаем в заварочном чайнике. Вскипятите воду и залейте содержимое чайника кипятком.

Выдавите сок лимона и добавьте его в разлитый по чашкам чай по вкусу. Подайте к чаю и сахар. Оригинальный, необычный вкус этому чаю придает молодая зелень эстрагона, или тархуна. Это растение хранит в себе богатство эфирных масел и приятный пряный аромат.

Раздел IV
Экзотическое ассорти

Этот раздел для тех, кто умеет удивляться и удивлять других, кого привлекает все новое, необычное и неизведанное.

«Искуситель»

Требуется: *2 ст. измельченных каштанов, ½ ст. сливок, ром, 1 л воды, ½ ст. сахара.*

Способ приготовления. Каштаны почистите, измельчите, разотрите с сахаром. Смесь залейте кипятком, поварите в течение 15–20 минут. Затем, охладив, добавьте ром по вкусу.

Перед подачей к столу украсьте чай густой пеной сливок.

«Купеческий»

Требуется: *200 г брусники, 1 ст. вишневого ликера, сок 5 апельсинов, 1 л воды, сахар.*

Способ приготовления. Ягоды брусники, промыв, залейте водой и доведите до кипения. Через 2 минуты снимите с огня. В охлажденный напиток влейте вишневый ликер и выжмите туда же сок из апельсинов, положите сахар по вкусу. К этому чаю подаются кубики льда с ванилином.

Изысканный восточный аромат любому гурману придется по вкусу.

«Шейх»

Требуется: *2 ст. сладкого миндаля, 40 г сушеного абрикосового цвета, 2 ч. л. белого рома, сахар, 1 л воды.*

Способ приготовления. Миндаль обварите, очистите, измельчите. Приготовьте смесь из миндаля и сушеных лепестков абрикоса, залейте ее водой, доведите до кипения.

Настоявшийся чай заправьте сахаром на Ваш вкус и влейте белый ром. Вскипятите все вместе, чай можно употреблять как холодным, так и горячим, в зависимости от вкуса.

Если Вы хотите покорить сердце изысканной женщины, дайте ей возможность почувствовать себя настоящей леди.

«Леди Джейн»

Требуется: *30–50 г сушеных лепестков роз, 200 г фисташек, ½ ч. л. ванилина, сахар, 1 л воды.*

Способ приготовления. Фисташки обварите кипятком, очистите, потолките. Лепестки роз промойте холодной водой в отдельной посуде, добавьте размельченные фисташки и залейте кипящей водой. Кипятите на слабом огне 2–3 минуты. Снимите с огня, охладите. В теплый напиток добавьте ванилин, сахар по вкусу.

Раздел V
Что подать к чаю?

Пригласить гостей на чаепитие – замечательная идея. Что бы это ни было: приятный вечер в компании закадычных друзей, встреча бывших одноклассников, девичник или продолжение знакомства в уютной домашней обстановке – у Вас есть отличная возможность сделать из этого незабываемый праздник.

Вы уже выбрали, каким из предложенных рецептов чая удивить своих гостей? Теперь самое время подумать о том, что подать к чаю.

Если Вы угощаете гостей чаем, одним из компонентов которого являются ром или ликер, то следует позаботиться о сладостях: торте, пирожных, зефире и мороженом.

Торт «Венеция»

Требуется: *6 яиц, 250 г сахара, 300 г муки, 250 г сливочного масла, варенье или крем.*

Для глазури: 1/3 ст. сахара, 1 белок, 1 ст. л. тертого шоколада, сок 1 лимона.

Способ приготовления. Масло размягчите и взбейте добела венчиком или миксером. Вбейте по одному яйца. Не переставая мешать массу, всыпьте понемногу сахар и лишь после этого постепенно добавьте муку. Полученную массу, тщательно взбитую, разделите на несколько частей, формы покройте промасленной бумагой и выложите на них готовое тесто.

Нагрейте духовку до температуры 150 градусов и выпекайте коржи до легкого подрумянивания.

Далее коржи сложите один на другой, смазывая их вареньем или кремом. Приготовьте глазурь. Для этого сахар и белок разотрите до образования густой белой пены, добавьте лимонный сок, перемешайте. Шоколад растопите и добавьте в него белково-лимонную смесь. Взбивайте глазурь до загустения, затем покройте ею торт.

Если Вы ограничены во времени или очень любите медовые изделия, обратите свое внимание на следующий рецепт торта, который имеет все шансы оказаться на Вашем столе к чаю. И хотя Вам придется на некоторое время уподобиться пчелке, затраты окупятся радостью Ваших гостей.

Медовый торт «Пчелка»

Требуется: *2/3 ст. меда, 100 г сливочного масла или маргарина, 1 ст. сахара, 400 г муки, сода, соль.*

Для крема: 2 ст. сметаны, 1 ст. сахара, цедра 1 лимона, ½ ст. очищенных орехов.

Способ приготовления. В металлической посуде порубите ножом масло, добавьте мед и сахар. Затем поставьте на слабый огонь, для того чтобы сахар растворился в смеси. Когда она станет мягкой и однородной, снимите с огня, дайте остыть. После этого вбейте в смесь яйца, добавьте соду на кончике столового ножа, соль по вкусу. Засыпьте просеянную муку и замесите крутое тесто. Разделите его на 8 равных частей и приступайте к раскатыванию коржей. Делайте их по возможности тоньше – это позволит им лучше и быстрее пропитаться.

Предварительно разогрейте духовку до температуры 160 градусов, затем выпекайте коржи по 5–7 минут. Готовые остывшие лепешки промажьте сметаной, взбитой с сахаром и лимонной цедрой. Украсьте поверхность торта измельченными орехами.

Ваше старания и хлопоты по устройству чайного пиршества будут оценены по достоинству, если Вы решитесь удивить гостей своим умением сооружать воздушные замки.

Романтическим натурам придется по вкусу следующее произведение кулинарного искусства.

Пирожное-безе «Пирамида»

Требуется: *6 яичных белков, 2 ст. сахара, ванилин, соль.*

Для крема: сок 5 апельсинов, цедра 2 апельсинов, 2/3 ст. сахара, 3 г желатина, 2 ч. л. рома.

Способ приготовления. Яичные белки аккуратно отделите от желтков и слегка посолите. Быстрыми движениями взбейте их в густую пену. Небольшими порциями добавьте сахар и ванилин, не переставая взбивать. Противень покройте промасленной бумагой, на нем при помощи шприца или ложки соорудите воздушные пирамидки.

Выпекайте воздушные пирамиды в духовке при низкой температуре в течение 2–3 часов. Тем временем приготовьте крем.

Выжмите сок из апельсинов, смешайте его с сахаром и мелко натертой цедрой. Разведите в небольшом количестве воды на слабом огне желатин. Все смешайте, влейте в смесь ром, взбейте.

В остывших пирожных сделайте небольшие углубления и заполните их кремом.

С этим пирожным может поспорить лишь восточное лакомство – зефир, который станет прекрасным и гармоничным дополнением к пряному и зеленому чаю.

Зефир «Чио Сан»

Требуется: *¼ ст. риса, 1 ст. молока, 2 ст. густых сливок, 200 г мармелада, 1 ст. воды, ½ ст. сахара.*

Способ приготовления. Разварите рис в молоке, протрите через мелкое сито. В отдельной посуде залейте водой мармелад и варите до тех пор, пока в посуде останется 2 ложки смеси.

Взбейте сливки с сахаром в густую пену. Все части соедините и взбейте до однородной, густой массы. Разлейте зефир по формам, слегка посолите и поставьте в холодное место. Перед подачей выложите на блюдо и украсьте его кубиками льда.

Контраст всегда поражает воображение. Подайте к горячему несладкому чаю мороженое, и восторгу Ваших гостей не будет предела.

Мороженое к чаю «Флер-Доранж»

Требуется: *4 желтка, 3 ст. сливок, 1 ст. сахара, ванилин.*

Способ приготовления. Желтки разотрите с сахаром, смешайте со сливками и ванилином. Поставьте смесь на медленный огонь и варите, постоянно помешивая, до тех пор, пока не загустеет.

Разлейте по формам и остудите. Перед подачей на стол мороженое можно украсить ломтиками экзотических фруктов.

К цветочному, ягодному или травяному чаю, пекут разное печенье, пряники, крендели, булки и сухари. Множество рецептов, доступных и быстрых, хранит каждая семья.

Маковая булка «Пеструшка»

Требуется: *2 ст. молока, 40 г дрожжей, 7 ст. муки, ½ ст. подсолнечного масла, 100 г мака, 100 г сахара.*

Способ приготовления. В теплом молоке размешайте дрожжи, добавьте ½ часть муки, перемешайте лопаточкой и дайте время массе подняться. После чего ее еще раз взбейте, добавьте

соль по вкусу, подсолнечное масло и оставшуюся муку. Взбейте тесто еще раз и оставьте подниматься.

Затем разделите его на равные части, из которых сформируйте небольшие булочки, уложите изделия на железный лист, смазанный маслом. Ставить булки в печь следует после того, как они поднимутся. Выпекайте на маленьком огне до готовности. Булки смажьте маслом и посыпьте маком с сахаром.

В доме ароматно запахло домашним печеньем, и маленькая кухня стала самым привлекательным и уютным уголком.

Печенье «Домашнее»

Требуется: *2 ст. муки, 150 г маргарина или кондитерского жира, ½ ст. сахара, 3 яйца, 1 ст. л. сметаны, 3 ст. л. картофельного крахмала, 2 ст. л. лимонной цедры, 1 ч. л. соды, 1 ст. л. уксуса, ванилин.*

Способ приготовления. Яйца разотрите с сахаром. Размягчите маргарин и добавьте его к смеси яиц и сахара. Все хорошенько взбейте. Влейте в массу сметану, добавьте муку, ванилин.

Соду растворите в уксусе и добавьте в тесто. Тесто тщательно перемешайте и поставьте на 20–30 минут в холод.

Стол посыпьте мукой. Раскатайте тесто кругом в полсантиметра толщиной. Выбранной формой или стаканом из теста вырежьте фигурки, надавливая, но не проворачивая форму.

Противень слегка посыпьте мукой и равномерно разместите печенье. Нагрейте духовку до средней температуры и поставьте печенье выпекаться. Через 20 минут печенье готово. Выложите его на блюдо и дайте ему остыть.

Любителям травяного чая придется по вкусу рецепт мятного печенья. Его можно также подать к крепкому черному чаю.

Печенье «Мята»

Требуется: *1 ст. сахара, 200 г маргарина, 3 яйца, ½ ст. сметаны, 6 ст. муки, ½ ч. л. соды, сухая мята по вкусу.*

Способ приготовления. Засыпьте в посуду теплую муку, предварительно ее просейте. Сухие листья мяты измельчите и смешайте с мукой.

Маргарин или масло размягчите, добавьте в муку вместе с яйцом и сметаной. Засыпьте в смесь сахар, хорошенько перемешайте и добавьте муку с мятой. Из полученной массы

замесите тесто.

На ровной поверхности, покрытой мукой, раскатайте тесто и нарежьте печенье фигурным ножом или формочкой. Сложите печенья на лист, смазанный смальцем, и выпекайте в духовке при температуре 200 градусов около 30 минут. Готовое изделие покройте сахарным сиропом, и лакомство готово.

Великолепным украшением любого стола являются, конечно, пряники. Но кого удивишь пряниками, купленными в магазине?

Попробуйте приготовить свои фирменные пряники, не похожие ни на чьи другие.

Пряники «Сахарные»

Требуется: *300 г сахара, 2 ст. воды, цедра 1 лимона, 1 золотник корицы, 400 г муки.*

Для глазури: 2 белка, 1 ст. сахара, 1 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Мелкий сахар растворите в теплой воде.

Поставьте жидкость на огонь, доведите до кипения. Цедру лимона мелко нашинкуйте и положите в сироп. Наберитесь терпения и варите его, пока он не станет густым и тягучим.

По консистенции сироп должен походить на варенье.

Перелейте его в неметаллическую посуду и дайте немного остыть. Теперь самое время добавить специи. Корицу растолките и добавьте в сироп. Вслед засыпьте муку и все перемешайте. Вам придется приложить некоторые усилия, тесто пряников нужно взбивать в течение часа.

Листы для выпечки посыпьте мукой и выложите на них кусочки теста, придавая им круглую форму. Выпекайте в духовке при температуре 200–250 градусов.

Приготовьте глазурь: разотрите мелкий сахар с яичными белками, взбейте до белой пены и густого состояния. В густую пену влейте лимонный сок и еще раз перемешайте.

Готовые пряники покройте сахарной глазурью и отправьте снова в теплую духовку, пусть глазурь подсохнет.

Кренделька «Изюминка»

Требуется: *1 ½ ст. молока, 2 ст. муки, ½ ст. сахара, 1 ст. изюма, 2 ст. л. масла, 30 г дрожжей, соль.*

Способ приготовления. Из теплого молока, соли, дрожжей и муки замесите тесто. Оставьте его на время, пусть поднимется. В

это время взбейте сахар с маслом добела.

Смешайте все и, добавляя муку по необходимости, замесите крутое тесто. Всыпьте туда вымытый и высушенный изюм.

Перемешайте и дайте тесту подняться во второй раз.

Раскатайте руками небольшие валики, в середине толще, уже к концам. Соедините концы и Вы получите крендельки.

Положившись на свою фантазию, смело изобретайте новые формы изделия. Делая плетенки, несколько тонких валиков сплетите в косу.

Выпекайте в духовке при средней температуре. Когда готовые крендельки немного остынут, смажьте их корочку яйцом и посыпьте сахаром. Просушите в духовке несколько минут.

Вечернее чаепитие Вы можете соединить с легким ужином.

Предложите к чаю разнообразные закуски и бутерброды. Для их приготовления Вы можете использовать имеющиеся у Вас продукты. Фантазируйте, моделируйте и комбинируйте!

Бутерброд «Пик»

Требуется: *200 г говяжьей грудинки, 100 г лимонного йогурта, 50 г ягод можжевельника, петрушка, соль, черный перец, 1 луковица, горчица.*

Способ приготовления. Отварите говяжью грудинку в подсоленой воде с луковицей, охладите и порежьте острым ножом на продолговатые кусочки. Посолите и поперчите по вкусу.

Черный хлеб нарежьте ломтиками толщиной в полтора сантиметра, покройте их йогуртом. Уложите на хлеб мясо, смажьте горчицей. Петрушку мелко нашинкуйте и смешайте с ягодами можжевельника.

«Язычок»

Требуется: *500 г отварного говяжьего языка, 50 г грецких орехов, 100 г сливочного масла, листья шпината, соль, белый хлеб.*

Способ приготовления. Предварительно отваренный и очищенный язык посолите и порежьте продолговатыми пластинками небольшой толщины.

Булку или белый хлеб нарежьте тонкими ломтиками. Приготовьте ореховое масло. Сливочное масло положите в неметаллическую посуду, дайте оттаять и отстояться, чтобы отошла вода.

Размягченное масло взбейте с молотыми орехами.

Хлебные ломтики намажьте тонким слоем орехового масла, на него положите лист шпината, хорошо промытый водой. Пластинки языка положите поверх шпинатного листа. Бутерброд готов.

Украсьте его по своему усмотрению зеленью петрушки и укропа.

Если Вам по вкусу острая, пряная пища, то язык отварите с пряностями, а бутерброд сверху посыпьте черным молотым перцем.

Если у Вас мало времени на тщательные приготовления, и набор продуктов ограничен, используйте имеющиеся под рукой продукты и приготовьте самый простой бутерброд.

«Проще простого»

Требуется: *200 г копченной колбасы, 100 г любого сыра, 100 г сливочного масла или майонеза, белый хлеб.*

Способ приготовления. Нарежьте ломтиками хлеб и намажьте маслом или майонезом. Тонко нарежьте сыр и колбасу. Уложите их поочередно на ломтики хлеба. Украсьте бутерброды оливками и разместите их на блюде.

Раздел VI
Радостный стол

Приглашение на чай – прекрасная возможность встретиться с друзьями, приятелями и родными или обсудить серьезные вопросы с деловыми партнерами в уютной домашней обстановке.

Приготовление к чаепитию отнимает не так много времени, как приготовление обеда или праздничного ужина. И что самое главное в наше время – не требует больших денежных затрат.

Но даже отсутствие времени и средств не оправдывают хозяйку, которая накрывает стол неряшливо и без вкуса, считая чаепитие не таким уж и большим событием, чтобы тратить время на всякие пустяки. Но сервировка – это не пустяк и не мелочь! Поверьте, небогатый угощениями стол будет ломиться от всяких лакомств, если умело и со вкусом сервировать его.

При сервировке стола к чаю цвет скатерти особого значения не имеет. Допустимы и белая и цветная скатерть. Главное, чтобы она была чистой и выглаженной.

Если Вы хотите предложить гостям фрукты, то достаточно будет одной высокой вазы, которую устанавливают в центре стола. С вареньем же поступают с точностью до наоборот: его принято подавать в низких вазочках. Также не забудьте для каждого гостя поставить розетки для варенья.

Если Вы хотите, чтобы цитрусовые фрукты остались нетронутыми, то положите их в вазу неочищенными от кожуры, до них вряд ли кто дотронется. Вообще-то апельсины и лимоны подают на тарелочках уже почищенными и порезанными тонкими ломтиками, а перед подачей на стол щедро пересыпают сахаром.

Торт или пирог следует расположить в центре стола, а блюда с мелкой выпечкой ставятся вдоль стола. Тарелочки с бутербродами и закусками расставьте полумесяцем вокруг главного блюда.

Посуда, из которой Ваши гости будут пить чай, должна быть безукоризненно чистой. Желательно использовать чайник, чашки и блюдца из одного сервиза. Для каждого гостя приготовьте чайную ложечку.

Не забудьте предложить гостям сахар и сливки, которые должны находиться на столе в соответствующей посуде симметрично друг другу.

Самовар или чайник хозяйке стоит держать недалеко от себя на маленьком столике.

И обязательно предложите гостям бумажные или тканевые

салфетки.

Стол, накрытый с любовью и вкусом, наполнит Вас гордостью и доставит радость гостям, принесет в Ваш дом ощущение теплого семейного праздника.

Приложение

Детская кухня

Дети – цветы нашей жизни. Как часто мы сами слышим и говорим эти слова. Но не всегда задумываемся над тем, что именно нужно предпринять, чтобы эти «цветочки» росли красивыми и здоровыми. Мы думаем, самое главное, чтобы они были сытыми, а как и чем их кормить, порой не задумываемся.

«Чем бог послал» или «Чем богаты, тем и рады». Но это далеко не правильный подход к питанию детей.

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обмена веществ. На первых годах жизни формируется функция костно-мышечной, нервной, сердечно-сосудистой и других важных для жизни систем.

Поэтому ребенок испытывает повышенную потребность во всех пищевых веществах.

Расщепление играет огромную роль в усвоении пищи, и здоровье вашего ребенка напрямую зависит от него. Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка и предупреждает появление у него паталогий. Особенно важно насыщение организма ребенка витаминами, минеральными веществами и другими микроэлементами – от этого зависит иммунитет малыша. Если в организме будет достаточно этих пищевых веществ, то Ваш ребенок будет фактически защищен от простудных заболеваний. Ведь ни для кого не секрет, что в зимнее и весеннее время, когда отмечается авитаминоз, сохраняется большой риск возникновения простуды или инфекции.

Рациональное питание также повышает устойчивость детского организма к перемене климата и воздействию вредных для здоровья экологических факторов.

Огромную роль оказывает правильное питание на нервную систему ребенка и его мозговую деятельность. Организм способен сам преодолевать различные стрессовые ситуации, если только у него будет необходимая правильная подпитка.

Энергетические способности ребенка пополняются за счет энергии, которая образуется в его организме при расщеплении углеводов и жиров. Но избыточное количество углеводов нарушает обмен веществ и противодействует энергетической подпитке мозга. В связи с этим ребенок быстро утомляется и теряет работоспособность.

Мы надеемся, что эта книжечка поможет Вам составить примерный рацион Вашего ребенка и порадовать его невиданными и изысканными блюдами.

Приятного Вам аппетита!

Раздел I
Овощные блюда

«Заячья радость»

Требуется: *200 г белокочанной капусты, 2 морковки, 2 ст. л. подсолнечного или горчичного масла, соль и чеснок по вкусу.*

Способ приготовления. Нашинкуйте капусту и натрите морковь на мелкой терке. Смешайте овощи с подсолнечным маслом и добавьте по вкусу соль и порубленный чеснок.

«Витамины – прежде всего»

Требуется: *маленький вилок капусты, 1 большая морковь, 50 г подсолнечного масла, петрушка, укроп, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Нашинкуйте капусту и порежьте соломкой морковь. Мелко порубите зелень. Все смешайте, заправьте салат растительным маслом и добавьте соль по вкусу.

«Большие гонки»

Требуется: *небольшая половинка вилка капусты, 2 моркови, 1 помидор, 2 ст. л. растительного масла, соль и черный перец по вкусу.*

Способ приготовления. Нашинкуйте очень мелко капусту и морковь. Полосками порежьте помидор. Смешайте все овощи, заправьте салат растительным маслом, посолите и поперчите по вкусу.

«Радость для гурмана»

Требуется: *250 г капусты, 1 морковь, 1 помидор, 2 ст. л. майонеза.*

Способ приготовления. Нашинкуйте морковь и капусту. Помидор натрите на крупной терке и добавьте в нашинкованные овощи.

Смешайте салат с майонезом.

«Святая простота»

Требуется: *2 огурца, 2 помидора, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль, 1 зубчик чеснока.*

Способ приготовления. Порежьте огурцы кружочками, а помидоры-дольками. Лук очень мелко порубите вместе с чесноком. Посолите по вкусу и заправьте салат растительным маслом.

«Маленькие гонки»

Требуется: *½ вилка капусты, 2 моркови, 1 болгарский перец, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Капусту и морковь порежьте соломкой.

Болгарский перец – кружочками. Смешайте овощи с растительным маслом и посолите.

«Пасхальная радость»

Требуется: *2 яйца, сваренных вкрутую, 2 ст. л. майонеза, зелень укропа и петрушки.*

Способ приготовления. Мелко порежьте яйца, добавьте в них майонез. Смешайте все с порубленной зеленью.

«Простое решение»

Требуется: *2 небольших огурца, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 2 ст. л. майонеза, зеленый лук, листья салата.*

Способ приготовления. Кружочками порежьте огурец и яйцо.

Смешайте с ними майонез и украсьте салат зеленью.

«Кошачья радость»

Требуется: *1 банка рыбных консервов (желательно на растительном масле), 2 яйца, сваренных вкрутую, 50 г майонеза, 1 головка репчатого лука.*

Способ приготовления. Рыбные консервы хорошо разомните вилкой. Очень мелко порежьте репчатый лук и яйца. Смешайте их

с рыбными консервами и добавьте майонез.

«Только для тебя»

Требуется: *1 небольшая свекла, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 50 г майонеза.*

Способ приготовления. Поставьте варить свеклу до готовности.

Тем временем, мелко порубите репчатый лук и обжарьте его на растительном масле. Вареную свеклу нашинкуйте и смешайте с луком, потушите минут 5. Потом переложите овощи в салатницу, добавьте майонез и порубленный чеснок.

«Сделай сам»

Требуется: *300 г цветной капусты, 2 яйца, 1 помидор, 1 болгарский перец, 1 апельсин, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Порежьте цветную капусту на кусочки.

Помидоры порежьте дольками, а перец – кружочками. Поставьте варить яйца на 10 минут, цветную капусту – на 20 минут. Готовые яйца порежьте дольками на несколько частей. Смешайте овощи, яйца и полейте выжатым апельсиновым соком.

«Аргентинское танго»

Требуется: *1 ст. риса, 2 моркови, 1 помидор, 1 маленький баклажан, 1 кубик «Магги», 2 ст. л. растительного или оливкового масла, соль, перец по вкусу, шафран.*

Способ приготовления. Хорошо промойте рис, высушите его и обжарьте в масле. Переложите его в небольшую кастрюлю, добавьте немного воды и куриного кубика «Магги». На медленном огне варите 15 минут, добавив туда шафран. Нарежьте морковь соломкой, помидор и баклажан – кружочками. Обжарьте их слегка на сливочном масле. Потом рис и овощи переложите в одну сковородку и тушите 20 минут до готовности.

«Испанский дождь»

Требуется: *200 г риса, 250 г белого куриного мяса, 1 морковь,*

1 помидор, 1 огурец, немного куриного бульона, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу, зелень петрушки и сельдерея.

Способ приготовления. Слегка обжарьте рис на растительном масле и поставьте варить, добавив вместо воды куриный бульон.

Все овощи мелко нарежьте на кусочки и обжарьте их с луком на хорошо разогретой сковороде. Переложите рис, овощи и мясо в одну глубокую сковороду и тушите 15 минут до готовности.

Посыпьте сверху зеленью.

«Для тех, кто не спит»

Требуется: *1 большой огурец, 1 большой кусок арбуза, 1 небольшой лимон, 1 пакет снежка, зелень по вкусу.*

Способ приготовления. Очистите огурец от кожуры и нарежьте тонкими кружочками. Переложите их в красивую салатницу и полейте выжатым лимонным соком. Арбуз очистите от семечек и нарежьте кубиками. Смешайте арбуз с огурцами и залейте салат необходимым количеством снежка. Можете потом добавить нарубленную любую зелень.

«Курочка Ряба»

Требуется: *4 яйца, сваренных вкрутую, 100 г зеленого горошка, 50 г кукурузы, 50 г крабовых палочек, зелень укропа, 3 ст. л. майонеза.*

Способ приготовления. Очень мелко покрошите яйца, крабовые палочки нарежьте кусочками. Смешайте их с кукурузой и зеленым горошком, добавьте порубленный укроп и все заправьте майонезом.

Этот салат лучше есть с отрубным хлебом.

«Себастьян»

Требуется: *небольшой вилок капусты, 50 г крабовых палочек, 100 г кукурузы, зелень укропа и петрушки, 200 г майонеза.*

Способ приготовления. Нашинкуйте капусту и смешайте ее с нарезанными крабовыми палочками, кукурузой и зеленью.

Добавьте майонез и все хорошо перемешайте.

Раздел II
Сладкие салаты

«Разноцветная фантазия»

Требуется: *1 яблоко, 1 груша, 3 персика, 200 г абрикосов, 1 большой банан, 1 киви, 1 апельсин, 300 г творога.*

Способ приготовления. Нарежьте все фрукты дольками и смешайте все с творогом. В зависимости от времени года можете добавить также малину, клубнику, ежевику и виноград.

«Вишенка»

Требуется: *250 г нежирного творога, 100 г вишни, 1 ст. л. сахара, 1 небольшой лимон, любое сливочное мороженое.*

Способ приготовления. Хорошо промойте вишни и выньте из них косточки. Подавите вишни, если есть миксер – взбейте до образования пюре. Возьмите половину вишневой массы и смешайте ее с творогом, добавив туда сахар и сок выжатого лимона. Оставшуюся часть вишневой массы отварите с сахаром.

Положите к ребенку в тарелку сперва творожную массу, сверху – кусочек мороженого и полейте соком из вишни.

«Для души»

Требуется: *150 г риса, 100 г молока, щепотка ванилина, цедра лимона, 2 ст. л. меда, 3 ст. л. очищенного миндаля, 50 г сливочного масла, корица.*

Способ приготовления. Хорошо промойте рис под струей холодной воды и поставьте варить. Когда рис закипит, добавьте в него молока, щепотку ванилина и натертую цедру лимона. Когда рис будет почти готов, бросьте в него корицу, обжаренный в масле миндаль и добавьте мед. Все хорошенько перемешайте, и Ваш ребенок пальчики оближет. Очень вкусно! Поверьте нам!

«Каштановый бум»

Требуется: *2 больших картофелины, горсть (300 г) каштанов, 50 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления. Хорошо помойте каштаны и

очистите их от зеленой оболочки. Картофель в кожуре поставьте варить вместе с каштанами на 25 минут. Когда картофель будет готов, очистите кожуру и снимите с каштанов белую кожицу. Миксером взбейте картофель и каштаны до пюреобразного состояния.

Потом добавьте туда растопленное сливочное масло, посолите и поперчите по вкусу. Ваше блюдо готово.

«Ореховое чудо»

Требуется: *500 г апельсинов, 3 небольших банана, сок одного выжатого лимона, 300 г орехов, 3 ст. л. меда.*

Способ приготовления. Очистите от кожуры апельсины и бананы, нарежьте их кружочками. Бананы полейте лимонным соком и добавьте в них апельсины, расколотые орехи и мед. Хорошо перемешайте и Ваше «чудо» готово к подаче на стол.

«Просто чудо»

Требуется: *2 киви, 3 мандарина, 1 банан, 3 ст. л. сметаны и щепотка сахара.*

Способ приготовления. Порежьте все фрукты кружочками, добавьте в них сметану и сахар. Хорошо все перемешайте.

«Масса удовольствий»

Требуется: *горсть чернослива, горсть кураги, горсть орехов, 250 г творога.*

Способ приготовления. Очень мелко порежьте курагу и чернослив, очистите орехи от скорлупы и расколите. Смешайте все фрукты и добавьте в них творог. Хорошо перемешайте и Ваше чадо может сразу приступать к этому лакомству.

«Кураж»

Требуется: *100 г чернослива, 50 г миндаля, немного кураги, йогурт.*

Способ приготовления. Смешайте курагу, очищенный миндаль, чернослив. Залейте все йогуртом и приступайте к еде.

«Яблочные колокола»

Требуется: *3 больших яблока, 1 апельсин, 2 персика, 1 киви, 4 ст. л. меда.*

Способ приготовления. Яблоки порежьте дольками, киви и апельсин – кружочками, персик разрежьте на 4 половинки.

Смешайте все фрукты и добавьте в них мед.

«Лилия»

Требуется: *1 банан, 1 яблоко, 1 апельсин, 1 небольшая головка репчатого лука, соль по вкусу, 2 ст. л. сметаны.*

Способ приготовления. Банан и апельсин порежьте кружочками.

Яблоко – на дольки. Лук очень мелко порубите. Все смешайте, посолите по вкусу и залейте сметаной.

Раздел III
Супы

«Ну, надо же!»

Требуется: *200 г постной говядины, 1 яйцо, 2 ст. л. геркулесовой крупы, зелень.*

Способ приготовления. Говядину пропустите через мясорубку, добавьте в фарш яйцо, посолите по вкусу, хорошо взбейте массу и приготовьте из нее мелкие фрикадельки. В горячий бульон запустите фрикадельки, геркулесовую крупу и варите до готовности. Когда суп будет готов, добавьте в него нарезанную зелень.

«Мамино счастье»

Требуется: *1 л мясного бульона, 2 небольшие моркови, 3 картофелины, зелень петрушки.*

Способ приготовления. В готовый мясной бульон бросьте нарезанные соломкой морковь и картошку. Варите до готовности. При подаче к столу посыпьте нарезанной зеленью.

«Здоровее будешь»

Требуется: *1 л куриного или мясного бульона, 2 картошки, 200 г капусты, 1 морковь, соль, щепотка черного перца, зелень укропа.*

Способ приготовления. Картошку порежьте кубиками, нашинкуйте капусту, морковь порежьте соломкой. Опустите все овощи в кипящий бульон и варите до готовности.

При подаче к столу посыпьте зеленью и добавьте сметану по вкусу.

«Для упитанных»

Требуется: *1,5 л мясного бульона, 2 картофелины, 100 г белокочанной капусты, 1 помидор, 1 морковь, 15 г корня петрушки, 3 ст. л. консервированного зеленого горошка, соль, зелень, сметана.*

Способ приготовления. Картошку и морковь порежьте соломкой.

Помидор и корень петрушки – кружочками. В готовый бульон положите морковь, картошку и корень петрушки. Варите до полуготовности картофеля, добавьте зеленый горошек, нашинкованную капусту и помидор. Варите до готовности.

При подаче на стол посыпьте густо зеленью и по вкусу добавьте сметану.

«Секрет для маленькой компании»

Требуется: *1 л куриного бульона, горсть вермишели, 2 моркови, соль, сметану по вкусу.*

Способ приготовления. Натрите морковь на терке, добавьте ее в готовый куриный бульон. Отварите морковь, засыпьте вермишель и варите до готовности.

При подаче к столу добавьте сметану и густо посыпьте зеленью.

«Баба-Яга»

Требуется: *1,5 л любого бульона, 3 ст. л. фасоли, 2 картофелины, 1 морковь, щепотка красного перца, зелень, сметана.*

Способ приготовления. Хорошо промойте фасоль холодной водой и замочите ее на 2–3 часа. Поставьте варить в той же воде до готовности. Порежьте кубиками картофель и морковь, добавьте их в бульон и варите до готовности овощей. Добавьте по

вкусу щепотку красного перца и подайте к столу, засыпав суп зеленью и добавив сметаны по вкусу.

«Восходящее солнце»

Требуется: *1 л мясного бульона, ¼ ст. риса, 1 морковь, зелень петрушки.*

Способ приготовления. В уже подготовленный горячий бульон бросьте нашинкованную морковь, рис и варите до готовности.

При подаче на стол густо посыпьте зеленью петрушки.

«Малая Азия»

Требуется: *2 л костного бульона, 2 картофелины, 1 морковь, 1 соленый огурец, горстка перловой крупы, сметана по вкусу.*

Способ приготовления. Перловую крупу варите до полуготовности. Тем временем, забросьте в бульон нарезанные морковь, огурцы и продолжайте варить 20 минут. Когда перловая крупа будет почти готова, добавьте ее в бульон и тутже положите картофель. Варите рассольник до готовности.

При подаче на стол можете заправить его сметаной.

«Зеленая улица»

Требуется: *1 л куриного или мясного бульона, 1 пучок щавеля, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 картофелина.*

Способ приготовления. Картошку нарежьте кубиками и бросьте в горячий бульон. Щавель хорошо промойте под холодной водой и мелко порежьте. Яйцо порежьте кружочками. Когда картошка будет почти готова, бросьте в бульон щавель и яйцо.

Желательно подать этот суп горячим.

«Здоровая конкуренция»

Требуется: *1 яйцо, сваренное вкрутую, 150 г белокочанной или цветной капусты, 2 помидора, 1 морковь, 1 маленькая репа, 2 ст. л. консервированного зеленого горошка, 60 г шпината, 1 маленькая головка репчатого лука.*

Способ приготовления. Бросьте нашинкованную репу и морковь в кипящую воду и варите овощи до полуготовности. Тем временем, нашинкуйте капусту на крупной терке и также опустите в кипящую воду. Помидоры и лук порежьте кружочками, слегка обжарьте их на сливочном масле и добавьте в суп. Яйцо мелко порежьте, приготовьте шпинат и отправьте их в суп за 5 минут до готовности. Зеленый горошек положите в тарелку при подаче супа к столу.

«Слюнки потекут»

Требуется: *300 г отварного постного говяжьего мяса, 2 картошки, 2 моркови, 2 ст. л. риса, зелень по вкусу.*

Способ приготовления. Перекрутите готовое мясо и сделайте из него мелкие фрикадельки. Рис хорошо промойте под струей холодной воды, опустите его в мясной бульон и сварите до полуготовности. Порежьте морковь соломкой, картофель – кубиками и добавьте в мясной бульон. Минут за 7 до готовности опустите в суп мясные фрикадельки и варите, пока суп не будет готов.

При подаче к столу желательно густо усыпать суп зеленью.

«Букет для тебя»

Требуется: *маленький вилок белокочанной капусты, 100 г цветной капусты, 2 моркови, 1 небольшая брюква, 1 маленькая репка, зелень.*

Способ приготовления. Капусту нашинкуйте, брюкву, морковь и репу натрите на крупной терке. Бросьте все овощи в кипящую воду и варите до готовности.

На таком бульоне Вы также можете готовить и каши.

Подайте бульон к столу, при этом посыпьте зеленью петрушки и укропа.

«Малышкины книжки»

Требуется: *2 картошки, половинка небольшого вилка белокочанной капусты, 1 морковка, 3 ст. молока, 2 яйца, сваренные вкрутую, 2 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Капусту нашинкуйте, картофель порежьте кубиками, морковь – соломкой. Поставьте варить овощи

до готовности. Пока овощи варятся, вскипятите молоко, затем готовые овощи протрите через сито и добавьте к ним горячее молоко, прокипятите в течение 3 минут. Отделите желтки от белка, разотрите их со сливочным маслом и положите в суп перед кормлением малышей.

«Овощные забавы»

Требуется: *1 большая картошка, 1 морковь, маленькая головка лука, 1 свекла, 1 репка, 2 помидора, 150 г капусты, 2 ст. л. сливочного масла, зелень и сметана по вкусу.*

Способ приготовления. Поставьте варить свеклу до полуготовности. Все овощи мелко порежьте и варите до готовности. Когда свекла будет почти готова, нашинкуйте ее на мелкой терке и добавьте в овощной бульон.

При подаче к столу можете заправить суп зеленью и сметаной.

«Объеденье»

Требуется: *1 картошка, 3 ст. л. фасоли, 1 морковь, 100 г копченостей, зелень.*

Способ приготовления. Замочите фасоль часа на два. Потом поставьте ее варить до полуготовности. Мелко порежьте морковь и картошку и присоедините их к фасоли. Когда овощи будут почти готовы, добавьте к ним копчености (можно копченые ребра) и варите еще минут 5–7.

При подаче к столу заправьте суп зеленью.

«Раз горох, два горох»

Требуется: *½ ст. гороха, 2 небольшие моркови, 1 помидор, маленькая головка лука, 1 десертная ложка сливочного масла.*

Способ приготовления. Замочите горох в холодной воде на один час. Нашинкуйте морковь, помидор и лук порежьте кружочками и поставьте варить, добавив горох, до готовности.

При подаче на стол добавьте в суп сливочное масло. Можете по желанию добавить гренки.

«Ловись, рыбка»

Требуется: *1 голова небольшого судака, 1 головка лука, 1 морковь, горстка пшена, 1 картошка, 1 помидор.*

Способ приготовления. Поставьте варить голову рыбы на один час, добавьте при этом в бульон лук. Картошку порежьте кубиками, морковь – соломкой, помидор – дольками. Добавьте овощи по мере готовности рыбы в бульон, бросив туда также пшено. Готовый бульон процедите.

«Приглашаем на уху»

Требуется: *головы окуня, ерша, щуки, 2 картофелины, 1 морковь, 2 ст. л. риса, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Приготовьте рыбный бульон и добавьте в него тщательно промытый рис. Когда рис отварится до полуготовности, добавьте в бульон порезанную морковь и картошку.

При подаче к столу заправьте уху зеленью петрушки.

«Моя золотая»

Требуется: *1 свекла, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 2 картофелины, 1 свежий огурец, ½ лимона, зелень, сметана.*

Способ приготовления. Порежьте мелкими кубиками и сварите свеклу, в бульон добавьте сок выжатого лимона. Тем временем, отварите картофель в кожуре, мелко нарежьте огурец, зелень и яйцо. В суп со свеклой положите нарезанную отварную картошку и остальные овощи.

При подаче к столу заправьте сметаной.

Раздел IV
Блюда из круп

«Веселый винегрет»

Требуется: *1 ст. риса, 250 г белого куриного мяса, 50 г растительного масла, 1 помидор, 100 г сладкой консервированной кукурузы.*

Способ приготовления. Слегка обжарьте рис вместе с куриным филе в течение 5 минут. Потом поставьте варить его до готовности. Помидоры порежьте кружочками и смешайте их с кукурузой и куриным филе. Когда рис будет готов, соедините его

с овощами и можете подавать к столу.

«Кто быстрее?»

Требуется: *200 г риса, 1 яблоко, 1 банан, 1 груша, 1 ст. яблочного сока, 2 ст. л. сметаны.*

Способ приготовления. Хорошо промойте рис и поставьте варить до готовности. Тщательно вымытые фрукты порежьте дольками, вынув из яблока и груши сердцевину. Смешайте все фрукты с приготовленным рисом. Миксером взбейте сметану с яблочным соком и заправьте этой смесью кашу.

А теперь, кто быстрее схватит ложку?

«Малюткам на заметку»

Требуется: *100 г риса, 100 г молока или сливок, 200 г обезжиренного творога, 1 апельсин, горсть фиников и изюма, 3 ст. л. меда, лимонная цедра.*

Способ приготовления. Отварите рис в молоке. Выжмите апельсин и залейте его соком мелко нарезанные изюм и финики.

В готовый рис положите творог, сухофрукты, растертую лимонную цедру и мед.

Поделись с другом, не ешь один.

«Улыбнись»

Требуется: *2 ст. молока, 100 г манки, 1 ст. л. меда, щепотка ванилина, свежая клубника или ежевика.*

Способ приготовления. Сварите манную кашу в молоке. Когда она будет почти готова, добавьте в нее мед и щепотку ванилина.

При подаче к столу украсьте каждую порцию клубникой или ежевикой.

«Не плачь»

Требуется: *2 ст. молока, 70 г гречневой крупы, соль, сахар по вкусу.*

Способ приготовления. Отварите гречку в воде. Когда она будет готова, влейте в нее горячее молоко и добавьте по вкусу

соль и сахар.

«Мнимые котлетки»

Требуется: *50 г гречневой крупы, 25 г нежирного творога, 1 яйцо, соль, сахар.*

Способ приготовления. Отварите гречку. Пропустите через мясорубку творог, добавьте яйцо. Полученную массу тщательно перемешайте с сахаром и гречневой кашей, приготовьте биточки и обжарьте их на сливочном масле.

При подаче на стол можете облить их сметаной или ряженкой.

«Тыковка»

Требуется: *300 г тыквы, 2 ст. молока, соль, сахар по вкусу, можно мед.*

Способ приготовления. Порежьте тыкву на кусочки и потушите ее с молоком до готовности. Немного посолите и в конце добавьте сахар или мед.

«Хомячок»

Требуется: *1 ст. пшена, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, сахар.*

Способ приготовления. Отварите пшено в слегка подсоленной воде. Потом добавьте в него яйцо, сахар и все тщательно перемешайте. Из полученной массы сделайте биточки и обжарьте их на сливочном масле со всех сторон.

«Кактус»

Требуется: *2 яблока, 1 небольшой кусок тыквы, 2 ст. л. риса, сливочное масло, сахар, пшеничные сухари.*

Способ приготовления. Порежьте на мелкие кусочки яблоки и тыкву. Потушите тыкву в воде до полуготовности, добавьте в нее яблоки и тушите до готовности. Заранее отварите рис и смешайте его с яблочно-тыквенной массой. Продолжайте тушить в течение 5 минут, потом добавьте сливочное масло и сахар, перемешайте и переложите все на нагретую сковороду,

посыпанную пшеничными сухарями и запекайте в нагретой духовке.

«Невинное развлечение»

Требуется: *1 ст. вишни, ½ ст. молока, 1 городская булка, сахар, 1 яйцо.*

Способ приготовления. Отделите вишню от косточек и смешайте ее с сахаром. Нарежьте булку тонкими ломтиками и намажьте их вишней с сахаром. Повторите слои несколько раз. Взбейте яйцо с молоком и полейте им приготовленный многослойный торт.

Затем запеките в хорошо разогретой духовке.

«Кокетка»

Требуется: *2 ст. л. риса, 1 яблоко, 1 яйцо, сахар, масло сливочное.*

Способ приготовления. Отделите белок от желтка и взбейте миксером. Тем временем, отварите рис и добавьте к нему желток, взбитый белок, сахар по вкусу, сливочное масло и все хорошо перемешайте. Выньте из яблок семечки и порежьте яблоки дольками. Выложите половину риса в форму, смазанную маслом, сверху положите яблоки, посыпав их сахаром. Потом – оставшийся рис, залейте его маслом и поставьте форму в горячую духовке.

К этому блюду подайте чай, сок, какао.

«Манна небесная»

Требуется: *30 г манной крупы, 2 ст. молока, пшеничные сухари, 2 яблока, сахар.*

Способ приготовления. Сварите манную кашу в молоке, по вкусу добавьте соль и сливочное масло. Очистите яблоки от семечек и нашинкуйте их на крупной терке. Положите их в маленькую кастрюльку, добавьте сахар и тушите на медленном огне. Заранее приготовьте небольшую сковороду, смазанную сливочным маслом и посыпанную пшеничными сухарями.

Переложите туда половину манной каши, на нее положите тушеные яблоки, сверху – опять кашу. Все смажьте маслом и поставьте запекать в духовке до образования румяной корочки.

При подаче к столу можете полить пудинг ягодным сиропом.

Раздел V
Блюда из мяса, курицы и рыбы

«Конфетти»

Требуется: *10 сосисек, 1 огурец, 2 помидора, 1 болгарский перец, 1 головка лука, шампуры.*

Способ приготовления. Порежьте кусочками овощи и накалывайте оп очереди сосиски и овощи. Положите шампуры на решетку в хорошо разогретой духовке и томите до готовности.

Для приготовления этого блюда лучше использовать хорошую погоду и делать это в лесу.

«Грибной дождь»

Требуется: *250 г шампиньонов, 1 кг помидоров, 2 большие луковицы, 1 болгарский перец, 2 ст. л. томатной пасты, 100 г сыра, 2 ст. л. растительного масла.*

Для теста: 15 г дрожжей, 500 г пшеничной муки, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Разведите в стакане теплой воды дрожжи, добавьте муку и соль. Хорошо перемешайте, влейте в смесь подсолнечное масло, замесите тесто и оставьте на 30 минут.

Выжмите сок из помидоров, очень мелко порежьте лук и из томатной пасты, сока помидоров и лука сварите густой соус.

Нарежьте шампиньоны дольками, уложите их на хорошо разогретую маслом сковороду, залейте тестом, сверху уложите порезанный кружочками болгарский перец и посыпьте натертым сыром. Поставьте блюдо в разогретую духовку на 25 минут.

«Два друга»

Требуется: *500 г мясного или куриного фарша, 1 яйцо, ½ ст. молока, 1 кусок черствого хлеба, маленькая головка лука, подсолнечное масло, соль, щепотка черного перца, 1 огурец, 1 помидор, редиска, клубника, малина, виноград, абрикос, шампуры в виде деревянных палочек.*

Способ приготовления. Намочите черствый хлеб в молоке,

нарежьте мелко лук и смешайте с ними фарш, добавьте также яйцо, соль и перец. Сделайте фрикадельки и обжарьте их на растительном масле. Порежьте огурец, помидоры, редиску кружочками и наколите на шампуры охлажденные фрикадельки и овощные кружки. Затем приготовьте сладкий шашлык: фрикадельки, виноград, клубнику, малину и абрикос. И можете смело приниматься за еду.

«Петя-петушок»

Требуется: *6 яиц, 1 банка консервированных шпротов, 2 ст. л. майонеза, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Отварите все яйца вкрутую. Очистите их от скорлупы и разрежьте пополам. Осторожно выньте желтки и разомните их со шпротами, майонезом и перцем. Затем разложите полученную массу в пустые половинки яиц, и ваше блюдо готово.

Суфле «Малыш»

Требуется: *200 г говядины, 1 яйцо, 1 кусочек черного хлеба, 1 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Отварите мясо и пропустите его через мясорубку, добавив при этом хлеб, замоченный в молоке.

Положите потом в фарш желток яйца, посолите, хорошо все перемешайте. Полученную массу выложите в глубокий сотейник, смажьте его маслом и запекайте в хорошо нагретой духовке до появления румяной корочки на мясном фарше.

Подавайте к столу с любым овощным пюре детям, начиная с одного годика.

«Кораблики»

Требуется: *200 г мяса (говядины и свинины вместе), 1 кусочек пшеничного хлеба, сухари, 50 г сливочного масла.*

Способ приготовления. Свинину и говядину пропустите через мясорубку вместе с хлебом, замоченным на воде. Можете его пропустить два раза для пышности. Из фарша сделайте котлеты паровые и жареные.

Паровые котлеты приготовьте в специальной пароварке (их можно давать детям с 9-месячного возраста).

Жареные котлеты давайте детям с 2-летнего возраста.

Обваляйте котлеты в сухарях и обжарьте на сливочном масле в течение 12 минут. Можете еще потомить их в духовке.

Подавайте к столу с гречневой кашей, тушеными овощами.

«Птица счастья»

Требуется: *500 г куриного филе, 1 яйцо, 3 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Пропустите куриное филе через мясорубку, добавьте в фарш яйцо, посолите, добавьте немного воды и хорошо перемешайте. Из приготовленного фарша сформируйте котлеты и обжарьте их на сливочном масле.

Подавайте к столу с пшенной или гречневой кашей, украсив огурцами и помидорами.

«Рыбные гонки»

Требуется: *филе рыбы (минтая, щуки, сома, судака), 1 яйцо, панировочные сухари, 50 г сливочного масла.*

Способ приготовления. Прокрутите филе рыбы через мясорубку и хорошо перемешайте фарш, добавьте яйцо, посолите по вкусу.

Сформируйте котлеты, обваляйте их в панировочных сухарях и обжарьте на сливочном масле. Хорошо прогрейте духовку, сложите котлеты в сотейник и потомите минут 15.

Подавайте блюдо с овощным гарниром, густо посыпав зеленью.

«Шарики»

Требуется: *200 г мяса (свинины и говядины), кусочек ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 2 морковки, 1 помидор, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Пропустите мясо через мясорубку, добавьте кусочек хлеба, замоченный в молоке. Добавьте в приготовленный фарш растопленное сливочное масло и немного теплой воды. Сформируйте из фарша шарики и положите их в глубокую кастрюлю, смазанную маслом. Соломкой нарежьте морковь и кружочками – помидор. Добавьте их к тефтелям и залейте все теплой кипяченой водой. Готовьте блюдо на медленном огне до готовности.

Подайте блюдо к столу горячим, посыпав при этом зеленью.

«Лопаточка»

Требуется: *150 г говядины, одна головка лука, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. томатного соуса или томатной пасты, немного мясного бульона, сметана по вкусу.*

Способ приготовления. Хороший кусок филе говядины промойте и нарежьте ломтиками толщиной 0,5 см. Хорошенько отбейте, слегка посолите и обжарьте с обеих сторон на раскаленной сковороде с маслом. Потом переложите в неглубокую кастрюлю и залейте мясо заранее приготовленным мясным бульоном, чтобы он только прикрывал мясо. Мелко нарежьте лук и добавьте его к мясу. Закройте крышкой и тушите блюдо до полуготовности, добавив томатный соус или пасту и доведите до готовности.

Подавайте к столу, полив по вкусу сметаной.

«Обманчик»

Требуется: *100 г говядины, 1 кусочек пшеничного хлеба, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 головка лука, 3 ст. л. риса, панировочные сухари.*

Способ приготовления. Прокрутите мясо два раза через мясорубку и добавьте в него кусочек хлеба. Мелко нарежьте лук и обжарьте его на сливочном масле до появления золотистой корочки. Рис хорошо промойте и отварите его почти до готовности.

Мясной фарш выложите в большую глубокую тарелку и сформируйте его в продолговатую лепешку толщиной 2 см. На середину лепешки выложите горкой рис и сверху положите порубленное яйцо и поджаренный лук. Распределите их равномерно по лепешке и защипите ее края. Переложите рулет в глубокую сковороду, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями. Проколите рулет вилкой в нескольких местах для оттока пара. Разогрейте духовку и поставьте сковороду в духовку на 40 минут.

Подавайте блюдо к столу слегка остывшим вместе с порезанными помидорами и огурцами. Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

«Неплохая затея»

Требуется: *100 г говядины, 1 кусочек пшеничного хлеба, 1 стакан мясного бульона, 50 мл молока, 1 яйцо, 1 ст. л сливочного масла.*

Способ приготовления. Пропустите говядину дважды через мясорубку, добавьте при этом хлеб, вымоченный в молоке, соль, разбейте в фарш яичко и хорошо все перемешайте до получения жидкой кашицы. Переложите фарш в неглубокую кастрюлю, смазанную маслом и поместите кастрюлю в водяную баню, накрыв ее крышкой. Доведите воду до закипания, а после готовьте блюдо на медленном огне в течение одного часа.

При подаче к столу полейте мясным бульоном и подайте картофельное пюре.

«Наседка»

Требуется: *200 г куриного или индюшиного филе, 1 кусочек городской булки, 1 ст. молока, 1 яйцо, 100 мл куриного бульона, 50 г сливочного масла.*

Способ приготовления. Дважды пропустите мясо курицы или индюшки через мясорубку вместе с булкой, намоченной в молоке.

Отделите желток от белка и добавьте его в куриный фарш.

Хорошо все размешайте до состояния кашицы и переложите ее в кастрюлю, смазанную маслом и накройте промасленной вощеной бумагой. Поместите кастрюлю в водяную баню, накройте ее плотно крышкой и поставьте на сильный огонь, чтобы закипела вода. Потом убавьте огонь и готовьте пудинг в течение 40 минут. При подаче к столу полейте куриным бульоном.

Рекомендуется детям с одного года.

«Бяка»

Требуется: *200 г говяжьей печени, 2 ст. л. муки, 100 мл молока, 2 ст. л. топленого или сливочного масла, соль.*

Способ приготовления. Хорошо промойте печень, очистите ее от пленок и нарежьте тонкими ломтиками. Слегка посолите и замочите ненадолго в молоке. Потом обваляйте в муке и обжарьте с обеих сторон на топленом масле. Переложите обжаренные ломтики печени в неглубокую кастрюлю, налейте немного горячей воды и поставьте тушить на 15 минут.

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

«Живчики»

Требуется: *500 г куриной печени, 50 г сливочного масла, 1 морковь, 2 помидора, немного куриного бульона.*

Способ приготовления. Хорошо промойте куриную печень, порежьте ее и обжарьте на сливочном масле. Нарежьте морковь и помидоры кружочками, добавьте их к печени, долейте куриного бульона и тушите до готовности овощей.

Подавайте к столу с картофельным или морковным пюре.

«Колобок, я тебя съем»

Требуется: *200 г говяжьей печени, 2 ст. л. муки, 1 яйцо, 50 г топленого масла, соль.*

Способ приготовления. Хорошо промойте печень, очистите ее от пленок и сухожилий, пропустите через мясорубку. Добавьте в печеночный фарш яйцо, соль, муку и все хорошо взбейте.

Оладьи пеките на хорошо разогретой и смазанной маслом сковородкой.

Подавайте к столу горячими с овощным пюре.

Рекомендуется для детей с 2-летнего возраста.

«Съешь и поумнеешь»

Требуется: *150 г мозгов, 1 яйцо, 1 ст. л муки, панировочные сухари, 2 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Сначала вымочите мозги в холодной воде и снимите с них пленку. Опустите их в кипяток и варите в течение 7 минут. Выньте их дуршлагом, чтобы стекла вода, а потом переложите в глубокую тарелку. Отделите желток от белка, добавьте его к мозгам, а также посолите, посыпьте мукой и все хорошо перемешайте. Из полученного фарша сделайте котлеты, обваляйте их в панировочных сухарях и поджарьте на сливочном масле с обеих сторон, потом добавьте немного кипяченой воды и потушите около 5 минут.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

«Для гурманов»

Требуется: *200 г телячьих мозгов, 2 ст. л. топленого масла, 1 небольшая головка репчатого лука, 1 яйцо, 1 помидор.*

Способ приготовления. Хорошо промойте мозги и опустите в кипящую воду на 2 минуты. Выньте мозги дуршлагом, чтобы стекла вода, очистите их от пленок, мелко порежьте и поджарьте в течение 8 минут. Лук очень мелко порубите и поджарьте его до золотистого цвета, помидор порежьте кружочками и добавьте его в лук. Хорошо перемешайте и переложите их к мозгам. Взбейте яйцо и смешайте его с мозгами.

Подавайте к столу с овощным или картофельным пюре, густо посыпав зеленью петрушки.

Рекомендуется детям с 3-лет.

«Удочка»

Требуется: *200 г филе минтая или трески, 100 г творога, 1 кусочек ржаного хлеба, 1 яйцо, 50 г растопленного сливочного масла.*

Способ приготовления. Пропустите филе рыбы через мясорубку вместе с хлебом, замоченным в воде. Пропустите ту же массу вторично, но уже вместе с творогом, намоченным в холодной кипяченой воде. В полученный фарш разбейте яйцо и добавьте растопленное сливочное масло и посолите по вкусу. Из полученного фарша сформируйте котлеты и обваляйте их в муке или манке, обжарьте с обеих сторон. Хорошо разогрейте духовку и поставьте запекать котлеты до готовности.

Подавайте к столу с овощным гарниром.

«Гонки по вертикали»

Требуется: *200 г филе щуки или судака, 1 кусочек белого хлеба, ½ ст. молока, 1 яйцо, 1 морковь, 1 небольшая свекла.*

Способ приготовления. Удалите все косточки из филе рыбы и пропустите через мясорубку, добавив булку, смоченную в молоке. Разбейте в фарш яйцо, посолите по вкусу и хорошо перемешайте. Из него скатайте шарики и слегка обжарьте их на топленом масле. Залейте фрикадельки кипяченой водой, порежьте кружочками морковь, свеклу и добавьте их в фарш.

Варите фрикадельки около 2 часов.

Это блюдо рекомендуется детям с одного года.

«Штурман»

Требуется: *150 г филе трески или минтая, 30 г молока, 1 яйцо, 1 кусочек городской булки, 30 г сливочного масла.*

Способ приготовления. Пропустите филе рыбы через мясорубку и смешайте фарш с булкой, смоченной в молоке и разбейте в него яйцо. Хорошо перемешайте рыбную массу и выложите ее на сковороду, смазанную сливочным маслом. Нагрейте духовку до 180 градусов и запекайте суфле до готовности.

Рекомендуется детям с одного года.

«Прыг и скок»

Требуется: *300 г налима или лещей, окуньков, 1 маленькая головка лука, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, соль по вкусу, лавровый лист.*

Способ приготовления. Доведите воду до кипения, подсолите ее, добавьте очищенный лук, лавровый лист и бросьте в воду разделанную на куски рыбу. Варите ее минут 30, потом выньте и отделите рыбу от костей. Отварите яйцо вкрутую, мелко порубите его и посыпьте им рыбу, не забыв полить растопленным сливочным маслом.

Подавайте к столу в теплом виде с картофельным пюре.

Рекомендуется детям с 3-лет.

«Парус»

Требуется: *200 г судака или налима, 1 кусочек пшеничного хлеба, 1 яйцо, немного манной крупы или муки, 3 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Пропустите рыбу через мясорубку вместе с хлебом, замоченным в воде. Разбейте яйцо в готовый фарш, добавьте соль по вкусу и хорошо перемешайте. Сформируйте котлеты и обваляйте их в муке или манке, обжарьте на сливочном масле.

Подавайте к столу с рисом и овощным гарниром.

Рекомендуется детям с двух лет.

«Волшебный горшочек»

Требуется: *200 г сома или судака, 1 лимон, 1 помидор, соль, перец горошком, фольга.*

Способ приготовления. Разделайте рыбу на филейные кусочки, посолите по вкусу. Лимон и помидор порежьте кружочками и положите по одному кружочку лимона и помидора на каждый кусочек рыбы, заверните их в отдельные кусочки фольги и хорошо защипите края. Нагрейте духовку, выложите рыбу в фольге на противень и томите до готовности (проткните минут через 15 вилкой фольгу и проверьте ее готовность).

Подавайте к столу с зеленым горошком или картофельным пюре.

Раздел VI
Блюда из яиц, молока и теста

«Мишуткины прибаутки»

Требуется: *2 яйца, 1 банка сладкой кукурузы, 35 г сливочного масла, 100 мл молока, 1 пучок зеленого лука, соль по вкусу, ломтики белого хлеба.*

Способ приготовления. На смазанную маслом сковороду выложите кукурузу вместе с рассолом из банки и тушите в течение 3 минут. Взбейте яйца миксером, смешайте их с молоком, посолите по вкусу и снова взбейте. Потом залейте этой смесью кукурузу и посыпьте все рубленным зеленым луком. Ваше блюдо готово.

Можете подавать к столу с ломтиками белого хлеба.

«Заманчивое предложение»

Требуется: *2 ст. молока, 1 ст. муки, 2 больших яблока, 50 г сливочного масла, щепотка соли и соды.*

Способ приготовления. Порежьте яблоки дольками, удалив из них семечки, и выложите их на сковороду, смазанную сливочным маслом. Тем временем, из молока, яиц и муки сделайте жидкое тесто для блинов. Залейте им яблоки и обжарьте с обеих сторон.

Если нет яблок, то возьмите любые другие фрукты: абрикос, персик, слива, клубника, малина.

«Проще пареной репы»

Требуется: *3 ст. молока, 2 ст. муки, 1 яйцо, 3 ст. л.*

растительного масла, соль и сахар по вкусу.

Способ приготовления. Из молока, муки и яйца приготовьте жидкое тесто, добавьте в него щепотку соды и растительного масла. Хорошо взбейте жидкое тесто миксером. Раскалите сковородку и выпекайте блины, обжаривая их с двух сторон.

«Зайка»

Требуется: *2 яйца, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. молока, соль, 1 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Взбейте миксером яйца, добавьте муку, молоко, соль и опять взбейте. Хорошо разогрейте сковороду, растопите сливочное масло, вылейте в нее омлет и плотно закройте крышкой. Готовьте на медленном огне в течение 10 минут.

«Тигренок»

Требуется: *1 яйцо, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. молока, 1 большой помидор, 30 г сливочного масла.*

Способ приготовления. Миксером взбейте яйцо, муку, молоко, посолите по вкусу. Помидор нарежьте кружочками и потушите его на сливочном масле. Потом залейте его приготовленной смесью, плотно закройте крышкой и готовьте минут 10.

«Мышонок»

Требуется: *2 яйца, несколько ломтиков городской булки, 2 ст. л. сливочного масла, сахар.*

Способ приготовления. Поджарьте ломтики на сливочном масле, взбейте хорошо яйца и залейте ими ломтики хлеба, сверху посыпьте сахарной пудрой.

«Ушки на макушке»

Требуется: *1 большая морковь, 100 мл молока, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Натрите морковь на мелкой терке и потушите ее на сливочном масле. Подлейте молока, перемешайте

морковь и продолжайте тушить еще минут 10. Взбейте яйцо, добавьте его к моркови, плотно закройте крышкой и тушите до готовности.

«Паночка»

Требуется: *2 больших яблока, 1 ст. муки, 3 яйца, 1 ст. сахара, 1 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Разрежьте яблоки на дольки, удалите из них семечки. Уложите их на смазанную маслом глубокую сковороду и посыпьте сверху сахаром. Взбейте миксером яйца с сахаром и мукой, опять хорошо взбейте, залейте этим тестом яблоки. Разогрейте духовку до 180 градусов и выпекайте пирог 1 час. Сверху посыпьте изюмом и сахарной пудрой.

«Такса»

Требуется: *1 ст. муки, пачка творога, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 2 ст. молока.*

Способ приготовления. Смешайте молоко, творог, сливочное масло и сахар. Затем добавьте муку, соду на кончике ножа и замесите тесто. Раскатайте его и вырежьте любые фигуры.

Выпекайте в разогретой духовке на противне в течение 20 минут.

«Крот»

Требуется: *2 ст. муки, 100 г сахара, 2 яйца, 200 г сливочного масла, корица, щепотка соли.*

Способ приготовления. Из яиц, муки, сахара, сливочного масла замесите тесто. Добавьте немного соли и корицы. Раскатайте пласт толщиной 1 см и вырежьте из него кружки или квадратики. Хорошо разогрейте духовку и выпекайте в течение 15 минут.

«Зверюшки»

Требуется: *2 ст. муки, пачка сливочного масла, 1 ст. сахара, курага, чернослив, изюм, ванилин, корица, 2 яйца.*

Способ приготовления. Смешайте муку, натертое масло, яйца, добавьте щепотку соды, сахар и замесите тесто. Поставьте его в холодное место на 30 минут. Потом раскатайте тесто в тонкий пласт и вырежьте из него любую фигурку животного или геометрическую. Украсьте ее изюмом, курагой, черносливом, уложите на противень, смазанный сливочным маслом и выпекайте до готовности.

«Бабушкины сухарики»

Требуется: *100 г муки, 1 яйцо, 30 г сахарной пудры, щепотка соды и лимонной кислоты, 1 ч. л. сливочного масла, 2 ст. л. сметаны.*

Способ приготовления. Взбейте яйца, добавьте муку, сахар, соду, лимонную кислоту и все тщательно перемешайте. Оставьте тесто доходить на 30 минут, потом раскатайте его и вырежьте ромбики. Выложите их на сковороду, смазанную сливочным маслом, и выпекайте в нагретой духовке при температуре 180 градусов.

«Поездка на юг»

Требуется: *100 г муки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, горсть грецких орехов, щепотка соды и лимонной кислоты, 1 ст. л. сахарной пудры, немного сливового или яблочного повидла.*

Способ приготовления. Тщательно разотрите сливочное масло с мукой, сахарной пудрой, яйцом, добавьте соды на кончике ножа и лимонной кислоты. Замесите тесто, скатайте из него шарики величиной с грецкий орех. Сами грецкие орехи поколите, выньте ядра и мелко их раскрошите. На верхушку каждого шарика из теста положите немного повидла и сверху – кусочек грецкого ореха. Выпекайте печенье на противне, смазанном маслом и посыпанном мукой, при температуре 200 градусов.

«Сосенка»

Требуется: *4 ст. муки, 4 яйца, 1 ст. сахара, 500 г сливочного масла, ванилин, щепотка соли и корицы по вкусу.*

Способ приготовления. Замесите из этих продуктов тесто и поставьте его на час в холодильник. Затем раскатайте его тонким

слоем и вырежьте из него треугольники (один больше другого). Нагрейте духовку до 200 градусов и выпекайте треугольники 20–25 минут.

Тем временем, взбейте белок яйца с сахаром и смажьте этой массой готовые треугольники. Постройте пирамиду из пяти треугольников и каждый верхний корж украсьте изюминками.

«Горка»

Требуется: *1 яйцо, 100 г муки, 50 г сахара, 1 ч. л. сливочного масла, изюм.*

Способ приготовления. Хорошо взбейте сахар с яйцом до появления белой пены, добавьте муку и опять хорошо размешайте. Тесто вылейте в глубокую, смазанную маслом сковородку, бросьте в него изюм. Выпекайте бисквит в нагретой духовке. Когда он будет готов, сверху посыпьте тертым шоколадом.

Раздел VII
Напитки, компоты, коктейли

«Желание»

Требуется: *2 апельсина, 1 лимон, 1 большая морковь, 1 ст. персикового сока.*

Способ приготовления. Выжмите сок из апельсинов, натрите морковь на мелкой терке и добавьте ее в апельсиновый сок.

Выжмите сок из половинки лимона, смешайте его с персиковым и вылейте полученную смесь в приготовленную заранее. Все хорошо взболтайте, и Ваш коктейль готов.

«Чудеса в решете»

Требуется: *3 небольших лимона, 1 бутылка «Нарзана», 1 бутылка «Фанты» или «Пепси», кубики льда, 1 ст. л. меда.*

Способ приготовления. Выжмите сок из лимона и смешайте его с минеральной или газированной водой, добавьте немного меда.

Хорошо взбейте коктейль миксером и разлейте полученный напиток в стаканы. Наденьте на стаканы кружочки лимона и бросьте в них кусочки льда, не забудьте воткнуть в них

соломинку.

«Фруктовый сад»

Требуется: *1 л молока, горсть абрикосов, 2 штуки киви, 2 больших персика, 1 ст. черной смородины.*

Способ приготовления. Разрежьте абрикосы, персики на дольки, а киви – на кружочки. Смородину очистите от веточек и листьев, взбейте ее миксером, добавьте молоко и опять взбейте. Хорошо разомните другие фрукты, добавьте в них молоко и взбейте миксером. Разлейте отдельно смородиновый и фруктовый напитки и можете пить по очереди.

«Яблоневый сад»

Требуется: *1 кг яблок, 1 лимон, сахар по вкусу.*

Способ приготовления. Приготовьте яблоки, удалите из них семечки. Залейте их водой в кастрюле, добавьте к ним цедру лимона и кипятите на медленном огне в течение 40 минут. В конце варки добавьте сахар и выжатый сок лимона. Охладите.

«Ягодное поле»

Требуется: *красная и черная смородина, малина, вишня, сахар, (1 кг ягоды, 500 г сахара и 3–4 л воды).*

Способ приготовления. Хорошо промойте все ягоды и поставьте кипятить на 30 минут. В конце добавьте сахар и поставьте охлаждаться.

«Веретено»

Требуется: *свежие или сухие плоды шиповника.*

Способ приготовления. Промойте шиповник холодной водой, обдайте после кипятком и залейте в кастрюле горячей водой, поставив на слабый огонь на 10 минут. Потом оставьте настаивать на сутки и процедите через марлю, слив в другую посуду.

«Молочные реки, кисельные берега»

Требуется: *3 ст. молока, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. крахмала.*

Способ приготовления. Вскипятите половину молока и добавьте в него жженый сахар. Во второй половине молока размешайте крахмал и постепенно влейте его в горячее молоко с сахаром и доведите до кипения.

Подайте к столу охлажденным.

«Мечта»

Требуется: *1 апельсин, 1 мандарин, 1 лимон, 1 грейпфрут.*

Способ приготовления. Выжмите сок из этих фруктов или разделите очищенные плоды на дольки, выньте из них зернышки и отожмите сок через чистую марлю, добавьте по вкусу сахарный сироп.

«Сказка»

Требуется: *1 небольшой вилок белокочанной капусты.*

Способ приготовления. Очистите и вымойте капусту, обдайте кипятком, нашинкуйте, посолите по вкусу, сложите в марлю или соковыжималку и выдавите сок.

Рекомендуется детям первого года жизни.

Диетическое питание

Здравствуйте! Мы очень рады, что Вы заинтересовались нашей книгой. Ваш интерес к ней не случаен, Вы просто поняли, что пора прекратить жить ради еды, и начать есть ради жизни.

Всем известное, очень верное выражение.

Самое интересное, что все его не единожды слышали, активно с ним соглашаются, осуждают свой образ жизни и… все. Идут «копать себе могилу ножом и вилкой», как говорит старая пословица.

И все время болеют, набивают себя лекарствами или героически страдают, потому что не на что купить медикаменты. Упрямо игнорируют лечебное (диетическое) питание, которое может, если не излечить от болезни, то очень помочь организму победить заболевание, которое в каждом случае возникает от переедания. Вредные продукты, их опасная сочетаемость, объем, время приема пищи – все эти факторы одновременно убивают «счастливого» едока.

И вот в сложном человеческом организме «надрывается» один уставший орган. Ну, надоели ему эти ежедневные издевательства! А по нему лекарствами – ба-бах, чтобы дальше работал. Год, иногда второй проходят, потом орган «просится» на операцию, лишь бы избавиться от своего ненавистного хозяина.

И только тогда человек соглашается поставить себя на место своего несчастного организма: почистить его, уменьшить нагрузки, правильно снабжать необходимыми веществами. А после выздоровления хочет снова начать объедаться (есть такие люди, поверьте), а уже никак не может. Не хочется!

Спасибо мудрому организму, с этого дня он берет управление жизнью в свои руки, и его хозяин начинает вести здоровый образ жизни.

Какие шаги на пути к здоровой жизни Вам нужно сделать в первую очередь? Всего-то перейти на щелочную диету, которая снизит смертельную кислотность в организме. Кислотность, убивающую человека медленно, но верно и жестоко. Овощи и фрукты, которые займут примерно 60 % Вашей диеты, помогут организму очиститься от многолетнего отравления.

Также лучше отказаться от страстного употребления кофе, чая, алкоголя. Желательно снизить наличие в Вашем рационе яиц и мяса, рыбы и хлеба. А наши рецепты покажут Вам, насколько вкусно можно питаться, якобы ограничивая себя в привычных продуктах.

Но сначала «пробежимся» по полезным свойствам

необходимых Вам продуктов, по «за» и «против».

Перечислим фрукты, которые с сегодняшнего дня Вам необходимо использовать в своей диете. Это: яблоки, вишня, лимон, клубника, малина, слива, голубика, грейпфрут, бананы, клюква, абрикосы свежие и сухие, виноград, персики свежие и сухие, хурма, чернослив свежий и сухой, арбуз, дыня.

Овощи: капуста, свекла, морковь, огурцы, лук, чеснок, сельдерей, зеленый горошек, зеленый перец, редис, помидоры, баклажаны, кабачки, тыква, картофель. Зелень одуванчика, молодую крапиву и пророщенную пшеницу также обязательно употребляйте в пищу.

Когда Вы начнете есть мясо не больше двух раз в неделю, в качестве белков добавьте в свой рацион бобовые (чечевицу, горох, сою, фасоль) и орехи (миндаль, арахис, грецкие орехи), также семечки.

Зерновые крупы также принесут Вам здоровье, они содержат белки и основные незаменимые аминокислоты.

Лучше не употребляйте в пищу соленую и сушеную рыбу. Ешьте только вареную или жареную (в редких случаях).

Неплохо было бы Вам отказаться от хлеба, хотя это будет нелегко. В крайнем случае ешьте черный хлеб, не больше двух кусочков в день.

Отсутствие хлеба предполагает, что Вам придется отказаться от бутербродов с колбасой, сыром, паштетами. Но это и замечательно! Как видите, что Бог ни делает – все к лучшему (да, в плане еды это было бы радостно, если бы не было так грустно).

Вы знаете, уважаемый читатель, Вам придется от многого отказаться, от многого вредного. А взамен Вы получите много полезного, вкусного, несложного в приготовлении и недорогого. Поэтому мы советуем Вам обзавестись подробной таблицей, показывающей калорийность продуктов, и на несколько дней вперед составлять семейное меню. Помните, что взрослому здоровому человеку в день нужно примерно 3600 ккал. Очень советуем Вам не «прыгать» выше и следить за ежедневной нормой членов Вашей семьи, особенно маленьких.

Мы предлагаем Вам рецепты приготовления простых блюд: супов, каш, вторых и овощных блюд, салатов, икры, соусов и напитков. Также Вы сможете приготовить мясные и рыбные блюда, если еще не решили полностью отказаться от пищи животного происхождения.

Итак, открываем наш диетический стол:

Раздел I
Супы

«Бланш»

Требуется: *1,5 ст. манной крупы, 2 ст. молока, немного сахара, соли по вкусу, 1 ч. л. сливочного масла, варенье.*

Способ приготовления. В кипящую воду постепенно всыпайте манную крупу, все время помешивая. Варите до готовности.

Затем добавьте молоко, сахар и соль. Хорошо перемешайте, положите масло и снимите суп с огня. При подаче можете предложить чуть-чуть варенья (если больше, то ненамного!).

Суп «Бланш» показан при гастритах, заболеваниях печени и желчного пузыря, туберкулезе, упадке сил, вызванном инфекционными заболеваниями.

«Цветочная нежность»

Требуется: *2 ст. риса, 2 ст. молока, немного сахара, соли по вкусу, 1 ч. л. сливочного масла, сухари.*

Способ приготовления. Рис промойте, сварите и протрите через сито. Подогрейте молоко и добавьте горячим в протертую массу, положите сахар, соль и доведите до кипения. Затем снимите суп с огня и добавьте масло. Посыпьте суп сухарными крошками.

Суп показан при язвенной болезни желудка, гастритах, колитах, заболеваниях мочевых путей.

«Вечерний»

Требуется: *1 ст. перловой крупы, 1 ст. молока, 1 картофель, 1 морковь, 1 ст. л. сливочного масла, немного сахара и соли, растительное масло.*

Способ приготовления. Сварите перловую крупу и протрите через сито. Овощи мелко порежьте, потушите немного в воде, также протрите и смешайте с крупой. Добавьте горячее молоко, сахар с солью и доведите до кипения. При подаче положите сливочное масло и немного подсолнечного.

Суп показан при гастритах, колитах, заболеваниях мочевых путей, печени, желчного пузыря, сердца, гипертонии.

«Лето»

Требуется: *30 гр сметаны, 80 гр свеклы, 100 гр капусты, 1 маленький картофель, 1 средняя морковь, 1 маленький помидор, 20 гр сметаны, сахар, 3 % уксус, соль.*

Способ приготовления. Сварите свеклу с добавлением небольшого количества уксуса (для сохранения цвета).

Нашинкуйте капусту и нарежьте картофель маленькими кубиками.

Порежьте мелко свеклу, залейте овощи отваром и доведите до кипения.

Морковь и помидор нарежьте и потушите в сметане. Добавьте их в борщ и подавайте на стол.

Борщ показан при заболеваниях печени и желчного пузыря, сердца и повышенном давлении, выздоравливающим после инфекционных заболеваниях.

«Прохлада»

Требуется: *1 маленькая свекла, 1 огурец, 1 ст. простокваши, 1 яйцо, 15 гр. сметаны, немного сахара и соли, 3 %-ный уксус.*

Способ приготовления. Натрите на терке очищенную свеклу.

Огурец мелко порежьте и перемешайте с порубленным крутым яйцом. Перемешайте продукты с простоквашей, добавьте сахар, соль и уксус. Добавьте сметану и подавайте на стол.

Свекольник показан при заболеваниях желчного пузыря и печени, почек и мочевых путей, сердца и гипертонической болезни, общей слабости организма.

«Мягкость»

Требуется: *5 шт. моркови, 4 шт. картофеля, 1 стебель лука-порея, 1 корень сельдерея, 3 ст. л. сливочного масла, зелень.*

Способ приготовления. Нарежьте морковь, лук, сельдерей и потушите в сливочном масле. Затем залейте их горячей водой и добавьте к ним порезанный картофель, посолите.

Готовые продукты протрите через сито, добавьте овощной отвар и доведите до кипения. Подавайте суп со свежей зеленью.

Суп показан при заболеваниях сердца, туберкулезе и общей слабости организма.

«Кучерявый»

Требуется: *500 гр. цветной капусты, 1 луковица, 1 крупный картофель, 0,5 стакана простокваши, соль по вкусу, зелень.*

Способ приготовления. Очистите капусту и сварите в соленой воде. Картофель и лук крупно порежьте и добавьте к капусте, туда же влейте ст. воды и варите под крышкой. Затем протрите овощи через сито и снова доведите до кипения. Через 5 минут добавьте простоквашу, соль. При подаче украсьте суп зеленью.

Суп показан кормящим женщинам при общем упадке сил, при авитаминозе, воспалительных заболеваниях.

«Замбези»

Требуется: *6 помидоров, 1 луковица, 1 лист сельдерея, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, молоко, свежая зелень.*

Способ приготовления. Помидоры очистите, порежьте, перемешайте с нарезанными луком и сельдереем. Тушите примерно 10 минут в собственном соку, готовые овощи протрите через сито. Спассеруйте муку в масле, добавьте в тушеные овощи и подлейте 4 стакана воды. Доведите суп до кипения и варите 5 минут. Снимите с огня, посолите, добавьте молоко и посыпьте зеленью.

Суп показан при общем упадке сил, заболеваниях сердца и гипертонии, воспалительных заболеваниях.

«Сокровище»

Требуется: *1 средний кочан цветной капусты, 3 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 0,5 ст. кислого молока, 1 картофелина, 2 моркови, укроп.*

Способ приготовления. Нарежьте мелко морковь, картофель и залейте 0,5 л горячей воды. Варите, пока овощи не станут мягкими. Затем добавьте к ним мелко порезанную цветную капусту и варите, пока она не станет мягкой. Снимите суп с огня, заправьте его порезанным крутым яйцом и кислым молоком.

Добавьте также масло и зелень.

Суп рекомендуется кормящим женщинам; при заболеваниях печени и желчного пузыря, туберкулезе.

«Страна овощей»

Требуется: *1 ст. фасоли, 2 яйца, 1 ст. кислого молока, 1 ст. л. муки, зеленый лук, зеленый чеснок, красный молотый перец, растительное масло.*

Способ приготовления. Поставьте варить замоченную ранее фасоль. Нарежьте мелко 5 стеблей лука и 3 стебля чеснока и обжарьте их в небольшом количестве растительного масла.

Добавьте муку и на кончике ножа – красный перец. Перемешайте и разведите водой. В мягкую фасоль добавьте получившийся овощной соус и поварите еще 10 минут на маленьком огне. В готовый суп положите мелко нарезанные вареные яйца, заправьте суп кислым молоком.

Рекомендуется при общей ослабленности организма, нервном истощении, туберкулезе.

«Пюрешка»

Требуется: *300 г кабачков, 2 л воды, 3 ст. л. муки, 2 ст.л. сливочного и растительного масла, 0,5 ст. свежего молока, свежая зелень.*

Способ приготовления. В кипящую соленую воду опустите натертые на терке кабачки (очищенные). Поджарьте муку в смеси сливочного и растительного масла.

Опустите обжарку в суп и варите 8 минут. Затем снимите его с огня и заправьте молоком. При подаче посыпьте свежей зеленью.

Суп рекомендуется при сердечных и нервных заболеваниях, кормящим женщинам.

«Супец-вкуснец»

Требуется: *0,5 небольшого кочана кислой капусты, 3 картофелины, 6 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 1 луковица.*

Способ приготовления. Капусту мелко нашинкуйте, опустите в воду и поставьте на огонь. Луковицу мелко нарежьте и обжарьте в масле и муке. Положите в суп и добавьте мелко нарезанный картофель. Варите до готовности. При подаче к столу посыпьте укропом.

Суп рекомендуется кормящим женщинам, «авитаминозникам», при воспалительных заболеваниях, туберкулезе.

«Слезки»

Требуется: *3 стебля порея, 2 средних моркови, 3 шт. картофеля, 1 маленький лавровый лист, 1 ст. л. риса, 2 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Нарежьте мелко очищенные лук и морковь. Опустите в подсоленную воду и положите лавровый лист, варите на маленьком огне. Когда морковь станет мягкой, добавьте в суп нарезанный картофель и рис. Готовый суп заправьте маслом и подавайте на стол с черным хлебом.

Суп рекомендуется при авитаминозах, анемии, воспалительных заболеваниях.

«Звездочка»

Требуется: *300 гр тыквы, 1,5 л молока, 1,5 ст. муки, 1 яйцо, соль, сахар, сливочное масло.*

Способ приготовления. Тыкву очистите, нарежьте, положите в кастрюлю, залейте кипятком и варите, Сваренную тыкву протрите сквозь сито и вмешайте в свежее молоко; добавьте соль, сахар, масло и немного подогрейте. Из муки и яйца (с добавлением воды) сделайте маленькие клецки. Сварите их в подсоленной воде и опустите в тыквенный суп. Можете немножко обжарить клецки на растительном масле.

Суп рекомендуется кормящим женщинам, при воспалительных заболеваниях, туберкулезе.

«Витаминка»

Требуется: *250 г картофеля, 50 г молока, сливочное масло, 1 яичный желток, 1 ст. сливок, щавель, сухари.*

Способ приготовления. Сварите картофель (не переваривайте), и протрите. Разотрите его в теплом молоке и добавьте масло.

Затем положите сливки, желток, все перемешайте. Необходимое количество щавеля мелко нарежьте, обжарьте в растительном масле и запустите в суп. Предложите к супу тонкие сухарики черного хлеба.

Суп рекомендуется кормящим женщинам, при общей ослабленности организма, сердечных заболеваниях, туберкулезе.

«Уютный»

Требуется: *1 ст. чечевицы, 1 луковица, 5 картофелин, 1 морковь, сливочное масло, 0,5 банки консервированного зеленого горошка.*

Способ приготовления. Замоченную на 2 часа чечевицу сварите в той же воде. Добавьте мелко нарезанные картофель, лук и морковь. Лук и морковь предварительно обжарьте в масле.

Варите суп до готовности картофеля. Затем снимите его с огня, дайте немного остыть и добавьте зеленый горошек.

Хорошо перемешайте и подавайте на стол.

«Сладкая жизнь»

Требуется: *50 г сухофруктов, 100 г свежих яблок, 0,5 ст. риса, 50 г сахара, 0,5 ст. кураги.*

Способ приготовления. Переберите, промойте и мелко нарежьте сухофрукты. Залейте их холодной водой, добавьте сахар и варите 50 минут на маленьком огне (затем дайте настояться в течение 2 часов). Рис сварите рассыпчатым, перемешайте его с натертыми яблоками и добавьте в суп. Подавайте лучше в теплом виде, украсив суп ломтиками кураги.

Суп рекомендуется при заболеваниях печени и желчного пузыря, мочевыделительной системы и сердца, гипертонии.

«Фруктоза»

Требуется: *70 г сушеных плодов шиповника, 70 г сахара, 1,5 л воды, 15 г крахмала, 200 г свежих яблок.*

Способ приготовления. Заварите в 1,5-литровом термосе шиповник. Для этого плоды промойте, положите в термос и залейте кипятком. Настаивайте 3 часа, затем добавьте сахар.

Теперь разведите в воде крахмал, влейте его в отвар шиповника и доведите до кипения. Снимите с огня, добавьте мелко нашинкованные яблоки и подавайте на стол.

Суп рекомендуется при гипертонической болезни, кормящим и беременным женщинам, туберкулезе.

«Детство»

Требуется: *2 ст. кефира, 300 г очищенной моркови, 0,5 ст.*

изюма, 2 киви.

Способ приготовления. Промытый изюм залейте одним стаканом горячей воды, доведите до кипения и охладите. В суп вылейте кефир и добавьте натертую морковь. Подавая, предложите дольки киви вместо сухарей или хлеба.

Суп рекомендуется при общей ослабленности организма, беременным и кормящим женщинам, заболеваниях сердца и желудочно-кишечного тракта.

«Мечта медведя»

Требуется: *0,5 ст. гороха, 200 г кураги, 1 ст. сахара, 3 ст. л. жидкого меда, 2 л воды.*

Способ приготовления. Замочите на ночь горох в холодной воде, промойте и сварите до готовности. Затем добавьте сахар, промытую курагу и варите до готовности последней.

Охладите суп под крышкой и добавьте в него меду.

Суп рекомендуется при общей ослабленности организма, туберкулезе и просто при плохом настроении.

«Синий-синий-синий»

Требуется: *100 г чечевицы, 250 г баклажанов, 1 большой помидор, 2 дольки чеснока.*

Способ приготовления. Чистую чечевицу залейте 2 л холодной воды и варите на среднем огне. Баклажаны очистите, нарежьте тонкими маленькими кусочками и опустите в суп. Помидор освободите от кожицы, мелко порежьте и спассеруйте в растительном масле. Положите помидор в суп, поварите еще 15 минут на маленьком огне. Готовый суп заправьте натертым чесноком. Перед подачей положите в суп немного сливочного масла.

«Рыбацкий»

Требуется: *300 г свежей морской рыбы, 150 г свеклы, 150 г корней петрушки, 200 г порея, 1 ч. л. растительного масла, соль, укроп.*

Способ приготовления. Неочищенную свеклу варите 40 минут, затем достаньте и остудите. Петрушку и лук очистите, мелко нарежьте и добавьте к свекле. Нарезанную кусочками рыбу

варите с овощами 10 минут. Затем очистите свеклу, нарежьте мелкими кубиками и опустите в суп. Посолите, добавьте растительное масло и подавайте на стол.

Суп рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сахарном диабете, туберкулезе.

Мы с Вами немного поговорили о супах, теперь давайте перейдем к кашам, ну просто замечательной еде (если хорошо приготовить).

Раздел II
Каши

«Медный профиль»

Требуется: *100 г «Геркулеса», 200 г молока, 50 г воды, соль, сахар, 1 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Сварите овсяную крупу в молоке, смешанном с водой. Посолите и посахарите по вкусу. Добавьте масло. Ешьте такую кашу как можно чаще, и Ваш профиль приобретет «медность» профиля Остапа Бендера (обращаемся к мужчинам).

Каша рекомендуется при общей ослабленности организма, туберкулезе, сердечных заболеваниях.

«Съешь меня»

Требуется: *200 мл молока, 100 г гречневой крупы, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г воды, соль.*

Способ приготовления. Смешайте молоко и воду. Чистую гречку смелите и постепенно высыпьте в кипящее молоко. Тщательно размешайте и немного поварите. Затем поставьте кастрюлю на кипящую водяную баню и доведите кашу до готовности. Положите немного соли и масло.

Каша рекомендуется при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях мочевых путей.

«Рисинка»

Требуется: *200 г молока, 100 г риса, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г воды, соль, сахар.*

Способ приготовления. Рис смелите и высыпьте тонкой струей в кипящее молоко (разбавленное водой). Сварите кашу и поставьте ее «доходить» на водяную баню. В готовую кашу положите немного соли и сахара, добавьте масло.

Каша рекомендуется при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях мочевых путей, гипертонии.

«Цыпленок»

Требуется: *200 г молока, 100 г пшена, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г воды, сыр.*

Способ приготовления. Пшено обязательно промойте и сварите в молоке, разбавленном водой. Готовую кашу немного посолите и порадуйте маслицем. При подаче к столу посыпьте кашу тертым сыром.

Каша рекомендуется при туберкулезе, общей ослабленности организма, беременным и кормящим женщинам.

«Белоснежка»

Требуется: *50 г манной крупы, 150 г молока, 100 г воды, 1 ст. л. сливочного масла, соль, сахар, варенье.*

Способ приготовления. Разбавьте молоко водой и подогрейте. В кипящее молоко засыпьте манную крупу тонкой струей, пока каша не станет густой. Добавьте масло и посолите. Посыпьте сахаром и предложите к угощению кисленькое варенье.

Каша рекомендуется беременным и кормящим женщинам, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, туберкулезе.

«Гречечка»

Требуется: *100 г гречневой крупы, 150 г воды, 200 г молока, соль, 3 ст. л. сметаны.*

Способ приготовления. Чистую крупу варите в подсоленной воде под закрытой крышкой, пока каша не загустеет. Доварите кашу на водяной бане, посолите. Выложите готовую кашу в объемную посуду, налейте молоко. Сметану положите сверху.

Каша рекомендуется при туберкулезе, общей ослабленности организма, кормящим женщинам.

«Малышка»

Требуется: *100 г пшенной крупы, 50 г яблок, 50 г кураги, 1 ст. свежего молока, 150 г воды, 30 г сахара, компот.*

Способ приготовления. Промойте пшено 3 раза в горячей воде.

Затем залейте его кипящим молоком (разбавьте его в 100 г воды). На маленьком огне доведите кашу до полуготовности.

Курагу мелко нарежьте и припустите с сахаром в 50 г воды до мягкости. Яблоки очистите, мелко нарежьте и смешайте с курагой. Фруктовую массу добавьте в пшенную кашу и доведите ее до готовности на водяной бане. При подаче можно полить отдельные порции компотом.

Каша рекомендуется кормящим и беременным женщинам, при туберкулезе, заболеваниях сердца, гипертонии.

«Фруктоза»

Требуется: *100 г риса, 150 г молока, 150 г яблок, 1 ст.л. сливочного масла, сахар.*

Способ приготовления. Промытый рис сварите до полуготовности в воде. Затем добавьте кипящее молоко и сахар и доварите кашу. Яблоки очистите, нарежьте и положите в кашу. Поставьте ненадолго кашу на водяную баню, добавьте масло. При подаче можно полить порции небольшим количеством растворенного в молоке меда.

Каша рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, общей ослабленности организма, туберкулезе, кормящим и беременным женщинам.

«Полевая»

Требуется: *400 г пшеничной крупы, 2 луковицы, 700 мл воды, сливочное масло, соль.*

Способ приготовления. Сварите рассыпчатую кашу и оставьте на водяной бане. Лук мелко порежьте и обжарьте в масле.

Вмешайте лук в готовую подсоленную кашу и подавайте к столу.

Каша рекомендуется при общей ослабленности организма, туберкулезе, сердечных заболеваниях.

«Лесничья»

Требуется: *100 г пшеничной крупы, 20 г сушеных грибов, 150 мл воды, 20 г лука, растительное масло, свежая зелень.*

Способ приготовления. Грибы промойте, залейте холодной водой и варите 1 час. Затем процедите отвар, а грибы еще раз промойте и мелко нарежьте. К грибному отвару добавьте воду до необходимого объема и пшеничную крупу. В готовую кашу вмешайте спассерованный в масле лук и зелень.

Каша рекомендуется кормящим и беременным женщинам, при общей ослабленности организма, туберкулезе, сердечных заболеваниях.

«Яичная»

Требуется: *350 г перловой крупы, 3 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 800 мл воды, соль, свежая зелень.*

Способ приготовления. Сварите рассыпчатую перловую кашу, посолите и добавьте в нее масло. Яйца сварите, мелко нарежьте и вмешайте в кашу. При подаче посыпьте свежей зеленью.

Каша рекомендуется беременным и кормящим женщинам, при сердечных заболеваниях, туберкулезе.

«Богатство»

Требуется: *1 ст. гороха, 1 ст. ячневой крупы, 2 луковицы, 2 моркови, растительное масло, сливочное масло, соль, свежая зелень.*

Способ приготовления. Замоченный на ночь горох сварите в той же воде. Через двадцать минут добавьте вымытую ячневую крупу. При варке часто помешивайте кашу. Лук и морковь мелко порежьте и спассеруйте в растительном масле. Разомните ставший мягким горох и добавьте к нему спассерованные овощи.

Поварите еще 5 минут, посолите. В готовую кашу добавьте сливочное масло и посыпьте зеленью.

«Тыковка»

Требуется: *100 г пшена, 120 г тыквы, 150 мл молока (на одну треть разбавьте его водой), сливочное масло, сахарный песок, соль,*

мед.

Способ приготовления. Очищенную тыкву проверните через мясорубку и опустите в кипящее молоко. Добавьте соль, сахар и доведите до кипения, постепенно нагревая. Всыпьте крупу и варите кашу до готовности. Положите в готовую кашу масло и полейте ее медом.

Каша рекомендуется при авитаминозе, выздоравливающим, беременным и кормящим женщинам.

«Крапинка»

Требуется: *100 г рисовой крупы, 220 мл воды, 100 г чернослива, 2 ст. л. сливочного масла, сахар, мед.*

Способ приготовления. Вымытый чернослив сварите и дайте ему набухнуть в горячем отваре. Затем отвар слейте и добавьте в него необходимое количество воды, сахар, соль и промытый рис. Сварите вязкую кашу, положите масло и полейте сверху жидким медом.

Каша рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сердечных заболеваниях, гипертонической болезни, кормящим и беременным женщинам.

«Горянка»

Требуется: *100 г кукурузной муки, 200 мл воды, 20 г сахара, сыр или сметана, филе курицы.*

Способ приготовления. Доведите воду до кипения, добавьте соль и сахар. Всыпьте просеянную муку, но не размешивайте ее, дождитесь, пока вода не закипит снова. Затем венчиком быстро перемешайте муку с водой для получения вязкой каши без комков. Закройте кастрюлю крышкой и оставьте ее на очень слабом огне на 10 минут. Подавайте кашу только в горячем виде, а до подачи варите ее не более чем за 20 минут (она быстро становится невкусной). Отдельно предложите к каше нарезанный треугольничками сыр, сметану или нежное диетическое мясо курицы.

Каша рекомендуется при сердечных заболеваниях, общей ослабленности организма, беременным и кормящим женщинам.

«Урга»

Требуется: *100 г пшеничной крупы, 320 г воды, 100 г баранины, 1 маленькая луковица, сливочное масло.*

Способ приготовления. Сварите баранину в соленой воде и нарежьте ее мелкими кубиками. Пшеничку сварите на простой воде и взбейте ее венчиком, пока она не станет тягучей.

Затем вмешайте в кашу вареную баранину, легко обжаренную с луком. При подаче полейте кашу растопленным маслом.

Каша рекомендуется при общей ослабленности организма, туберкулезе, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Упражнения с кашами мы с Вами закончили, плавно переходим ко «вторым» упражнениям, то есть вторым блюдам. Это рыбные рецепты, омлеты, яичницы, рагу, запеченные овощи и мясо.

Раздел III
Мясо, рыба, омлеты и овощи

«Всем омлетам омлет»

Требуется: *зеленый лук (по три стебля на порцию), 5 яиц, 2 помидора, 1 долька чеснока, сливочное масло, свежая зелень.*

Способ приготовления. Крупные стебли лука мелко нарежьте и жарьте до тех пор, пока он не станет мягким. Добавьте мелко нарезанный чеснок и смешайте его со взбитыми яйцами, посолите. Поджарьте омлет и украсьте мелко порезанными помидорами и свежей зеленью.

Яичница «Замечательная»

Требуется: *150 г свежей крапивы, 2 яйца, 1 маленькая луковица, 1 ст. л. сметаны, соль.*

Способ приготовления. Сварите крапиву в кипящей подсоленной воде и обсушите. Спассеруйте в сливочном масле мелко порезанный лук и нарезанную крапиву, посолите, перемешайте и немного потушите в масле. Затем залейте яйцами и пожарьте.

При подаче смажьте яичницу сметаной.

Яичница «Загадка»

Требуется: *250 г консервированного зеленого горошка, 3 яйца, сливочное масло, свежая зелень.*

Способ приготовления. Растопите на сковороде сливочное масло и выложите на нее ровным слоем горошек (без сока, оставьте его для супа или каши). Легко обжарьте его до золотистых бочков. Затем проделайте в слое горошка три углубления и разбейте в них по яйцу (посолите и жарьте на медленном огне под крышкой). Полейте яичницу сверху растопленным маслом и посыпьте свежей зеленью.

Оладышки «Будни»

Требуется: *0,5 кг картофеля, 2 яйца, 0,5 ст. муки, молоко, сыр, сметана, сливочное масло, соль.*

Способ приготовления. Очищенный картофель натрите на крупной терке; добавьте яйца, муку, молоко и хорошо перемешайте.

Посолите и выложите тесто порциями в разогретое масло.

Обжарьте с обеих сторон. При подаче украсьте каждый оладышек сыром и капелькой сметаны.

Котлеты «Необычность»

Требуется: *2 ст. фасоли, 0,5 ст. тертого сыра, 3 яйца, соль, растительное масло, свежая зелень, кетчуп.*

Способ приготовления. Фасоль замочите в холодной воде на 10 часов. Варите ее до мягкости, незадолго до окончания варки посолите. Затем горячую фасоль протрите через сито. Добавьте в нее сыр, 2 яйца. Хорошо все смешайте и сформируйте котлеты. Обваляйте их в муке, смочите во взбитом яйце и жарьте в горячем растительном масле. Румяные котлетки полейте кетчупом и украсьте свежей зеленью.

«Ловись, рыбка!»

Требуется: *1 крупный лещ, 100 г гречневой крупы, 1 яйцо, 1 луковица, сливочное масло, сметана, сухари, свежая зелень.*

Способ приготовления. Леща очистите, удалите внутренности, вымойте и посыпьте солью. Сварите рассыпчатую гречневую кашу, добавьте спассерованный в масле мелко порезанный лук и взбитое яйцо, хорошо перемешайте.

Нафаршируйте леща и положите его в смазанную жиром глубокую сковороду или утятницу. Посыпьте рыбу сухарями и полейте сметаной, жарьте в духовке, поливая сметаной. При подаче полейте рыбу соусом, получившимся при тушении. Посыпьте блюдо свежей зеленью. В качестве гарнира Вы можете предложить гречневую кашу с кусочками сыра.

«Рыбонька»

Требуется: *800 г свежей рыбы, 2/3 ст. риса, 1 средняя луковица, растительное масло, соль, сметана, свежая зелень.*

Способ приготовления. Филе рыбы без костей потушите 20 минут, слейте бульон. Рыбу мелко порежьте, добавьте ее в сваренный рис и обжаренный в масле мелко порезанный лук.

Все перемешайте, посолите при необходимости. При подаче к столу полейте угощение небольшим количеством сметаны и посыпьте зеленью.

«Подарок Нептуна»

Требуется: *100 г свежей кильки, 20 г муки, 1 маленькая луковица, растительное масло, соль, помидоры, огурцы.*

Способ приготовления. Рыбу тщательно вымойте, дайте полностью стечь воде, затем посолите. Перед жаркой рыбу обваляйте в муке и опустите в горячее растительное масло.

Предварительно обжарьте в масле мелко порезанный лук и продолжайте жарить с ним рыбу на сильном огне до готовности.

Предложите к рыбе овощной салат или сметану.

«Язык мой – враг мой»

Требуется: *150 г баранины, 1 большая морковь, консервированный зеленый горошек, сливочное масло, сметана, свежая зелень.*

Способ приготовления. Сварите баранину в соленой воде. остудите, мелко порежьте и опустите в глубокую сковороду с разогретым сливочным маслом. Добавьте зеленый горошек с небольшим количеством сока, мелко порезанную морковь и все перемешайте. Тушите на сильном огне, к сливочному маслу добавьте растительное. Готовое блюдо посыпьте зеленью.

«Антошка»

Требуется: *200 г картофеля, 1 яйцо, 30 мл молока, 20 г зеленого лука, сливочное масло, соль, свежая зелень, майонез.*

Способ приготовления. Картофель очистите и жарьте до готовности на растительном масле. Затем добавьте мелко нарезанный лук и перемешайте. Яйцо взбейте с молоком и залейте картофель, недолго потушите на маленьком огне. При подаче полейте блюдо майонезом и посыпьте зеленью.

«Милость природы»

Требуется: *200 г топинамбура (земляной груши), 50 г сыра, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, майонез.*

Способ приготовления. Топинамбур очистите и мелко нарежьте, потушите в масле до мягкости. Горячие груши протрите через сито и смешайте с тертым сыром, добавьте взбитый белок. Все перемешайте и выложите на сковороду с маслом и мукой.

Посыпьте угощение сыром и запекайте.

«Подарок»

Требуется: *150 г топинамбура, 1 яйцо, 50 мл майонеза, 20 г сыра, сливочное масло, свежая зелень.*

Способ приготовления. Груши очистите, тонко нарежьте и жарьте до готовности (но не пережарьте) на слабом огне.

Затем смешайте яйцо с майонезом и тертым сыром; залейте жареный топинамбур и запеките под крышкой. Можно полить блюдо сливочным маслом и посыпать свежей зеленью.

«Заячья радость»

Требуется: *200 г моркови, 1 ст. л. сливочного масла, ½ ч. л. муки, ½ ч. л. сахара, мед.*

Способ приготовления. Нарежьте очищенную морковь небольшими дольками и легко обжарьте в растительном масле. Затем недолго потушите, добавьте муку, сахар и масло. При подаче полейте небольшим количеством меда.

«Котлетки-конфетки»

Требуется: *200 г моркови, 1 ст. л. манной крупы (без верха), 2 ст. л. молока, 1 ст. л. топленого масла, 1 яйцо, сухари, мед.*

Способ приготовления. Морковь нарежьте небольшими кусочками и потушите в воде. Затем добавьте молоко, масло и нагрейте до кипения. Добавьте манку и варите 15 минут, тщательно размешивая. Положите яйцо, посолите, перемешайте.

Сформируйте котлеты, запанируйте в сухарях и жарьте. При подаче полейте медом или сладкой сметаной.

«Радуга»

Требуется: *200 г свеклы, 1 ч. л. сливочного масла, 1 маленькая луковица, 1 средняя морковь, сметана, свежая зелень.*

Способ приготовления. Сварите свеклу, очистите ее и нарежьте соломкой. Обжарьте в масле мелко порезанный лук и смешайте со свеклой. Потушите 15 минут в сметане. При подаче посыпьте мелко нарезанной морковью и зеленью.

«Тайна»

Требуется: *200 г свеклы, 50 г моркови, 1 маленькая луковица, 20 г петрушки, 1 яйцо, сливочное масло, сметана.*

Способ приготовления. Свеклу сварите, очистите и удалите середину мякоти. Отверстие заполните фаршем из спассерованных мелко порезанных моркови, лука, яйца и петрушки. Затем посыпьте свеклу сухарями и запеките в духовке. Полейте ее сметаной и подавайте на стол.

«Мышка»

Требуется: *200 г репы, 1 ст.л. риса, 15 г сушеных грибов, 1 маленькая луковица, сухари, 1 маленький кусочек сыра, сметана.*

Способ приготовления. Репу очистите и сварите до полуготовности. Выньте с нижней стороны мякоть так, чтобы получилась форма чашечки. Фарш сделайте из полученной мякоти репы (потушите до готовности), пассерованных мелко нарезанного лука, измельченных вареных грибов, сваренного риса. Посолите фарш и поместите «горкой» в репу. Посыпьте ее молотыми сухарями с тертым сыром, полейте сметаной и запеките в духовке.

«Лакомство»

Требуется: *300 г капусты, 1 ст. молока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, 1 маленький кусочек сыра.*

Способ приготовления. Капусту тонко нашинкуйте и отварите до мягкости. Слегка отожмите капусту и положите в сковороду с растопленным маслом. Залейте ее молоком, посыпьте сахаром, тертым сыром и запеките. При подаче можно полить капусту небольшим количеством сметаны.

Котлеты «Облачка»

Требуется: *250 г капусты, 2 ст. л. молока, 1 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, растительное масло, сухари, сметана, помидоры.*

Способ приготовления. Капусту мелко нашинкуйте, залейте водой, добавьте молоко и тушите до полуготовности. Манную крупу засыпьте тонкой струей, тщательно размешивая. Варите 10 минут, затем влейте сырое яйцо. Охладите полученную массу и сформируйте котлеты. Жарьте котлеты в молотых сухарях в масле до золотой корочки. При подаче полейте их сметаной и украсьте дольками помидоров.

«Летний гурман»

Требуется: *300 г огурцов, 1 ст.л. сливочного масла, 6 ст. л. сметаны, 1 яйцо, 1 ч. л. муки, соль, свежая зелень, гарнир.*

Способ приготовления. Огурцы очистите и разрежьте в длину пополам. Запанируйте в муке и обжарьте до золотой корочки.

Положите огурцы в сковороду и залейте сметаной (смешанной с яйцом), посолите. Запеките огурцы, посыпьте зеленью. А гарнир к ним – любая каша, тушеные овощи.

«Оранжевое лето»

Требуется: *200 г тыквы, 200 г помидоров, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, свежая зелень, сметана.*

Способ приготовления. Тыкву очистите от кожуры и удалите семена. Нарежьте ее небольшими кусочками, запанируйте в муке и жарьте на сливочном или топленом масле. Помидоры разрежьте на 4 части и также обжарьте на масле. На

блюдо положите вначале кусочки тыквы, поверх – помидоров, полейте сверху сметаной и посыпьте зеленью.

«Изящность»

Требуется: *150 г тыквы, 50 г фасоли, 1 яйцо, сливочное масло, сухари, соль, сметана.*

Способ приготовления. Очищенную тыкву мелко порежьте и потушите в масле до готовности. Фасоль сварите, протрите через сито и смешайте с тыквой. Заправьте яйцом и посолите.

Положите овощную массу в сковороду, посыпьте сухарями и полейте растопленным маслом: сливочным или топленым.

Запеките угощение, при подаче полейте сметаной.

«Хорошая погода»

Требуется: *300 г кабачков, 2 ст. л. сливочного масла, сметана, свежая зелень.*

Способ приготовления. Кабачки нарежьте маленькими кубиками и потушите, затем обжарьте. Положите их в сковороду и полейте сметаной, посыпьте свежей зеленью.

«Не оторвешься!»

Требуется: *200 г кабачков, 100 г свежих грибов, 100 г помидоров, 2 ст. л. сливочного масла, мука, сметана, свежая зелень.*

Способ приготовления. Кабачки очистите и нарежьте кружочками толщиной 1 см. Посолите, обваляйте в муке и пожарьте до готовности.

Сварите грибы, нарежьте их тонкими ломтиками и обжарьте в растительном масле. Помидоры нарежьте мелкими ломтиками, посолите и тоже пожарьте. Затем выложите кабачки на плоскую тарелку, сверху положите грибы, а на них – помидоры.

Полейте кушанье сметаной и посыпьте зеленью.

«Садик»

Требуется: *300 г баклажанов, 2 ст. л. сливочного масла, соль, свежая зелень.*

Способ приготовления. Баклажаны очистите, нарежьте кубиками и потушите в масле. Посолите, посыпьте зеленью и подавайте на стол.

«Вырви глаз!»

Требуется: *300 г баклажанов, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 1 средняя луковица, топленое масло или сметана.*

Способ приготовления. Очищенные баклажаны нарежьте маленькими ломтиками толщиной 1 см, посолите и положите в сковороду с горячим маслом. Обжарьте до румяности и добавьте спассерованный мелко нарезанный лук. Перемешайте и подавайте под сметаной или топленым маслом.

«Любимый рецепт»

Требуется: *2 помидора, 100 г свежих грибов, 1 яйцо, сыр, сливочное масло, свежая зелень.*

Способ приготовления. Отрежьте верхушки помидоров со стороны стебля, осторожно освободите их от зерен с соком. Посолите помидоры и наполните грибной начинкой. Посыпьте сверху тертым сыром, полейте маслом и запеките. Начинка делается так: очищенные грибы опустите в кипящую воду и поварите. Затем мелко порежьте и перемешайте с мелко нарезанным вареным яйцом. При подаче посыпьте помидоры зеленью, можно полить майонезом или пресной сметаной.

«Прованс»

Требуется: *200 г сладкого болгарского перца, 2 ст. л. риса, 1 небольшой кусочек сыра, зеленый лук, сметана, кубик мясного или грибного бульона.*

Способ приготовления. Рис сварите в соленой воде до полуготовности, смешайте его с мелко порезанным жестким сыром и измельченным луком. Стручки перца наполните рисовым фаршем, уложите в глубокую посуду и тушите полчаса на маленьком огне. Тушите в бульоне из сухого бульонного кубика. Затем полейте перец сметаной и потушите еще 10 минут. При подаче посыпьте свежей зеленью.

«Луччано»

Требуется: *0,5 кг репчатого лука, мука, фритюрный жир, свежая зелень, помидоры, огурцы.*

Способ приготовления. Лук порежьте кольцами и уложите в сковороду. Посыпьте мукой и жарьте в разогретом жире примерно 8 минут, пока лук не станет золотистого цвета. При подаче посыпьте лук мелко порезанной свежей зеленью, предложите к нему овощной салат.

«День рождения»

Требуется: *200 г кукурузы консервированной, 150 г свежих помидоров, 1 маленькая луковица, 1 ст. л. сливочного масла, сметана, свежая зелень.*

Способ приготовления. Помидоры ошпарьте кипятком и снимите с них кожицу, разрежьте пополам, а затем на мелкие дольки. Лук мелко порежьте и спассеруйте в масле. Перемешайте его с помидорами и потушите на маленьком огне 15 минут. К завершению тушения прогрейте консервированную кукурузу в банке и добавьте ее к помидорам (без консервирующей жидкости). Смешайте и потушите еще минуты 3. При подаче полейте небольшим количеством сметаны и посыпьте свежей зеленью.

«Царь горы»

Требуется: *150 г вареных зерен кукурузы, 50 г сыра, 1 ст. л. сливочного масла, сметана, свежая зелень.*

Способ приготовления. Зерна снимите с початков молочной зрелости. Положите в сковороду, залейте сметаной и сбрызните растопленным сливочным маслом. Посыпьте сверху тертым сыром и запеките в духовку. При подаче посыпьте мелко порезанной зеленью.

«Настроение»

Требуется: *100 г капусты, 100 г картофеля, 1 яйцо, 50 г свежемороженных килек, 1 маленькая луковица, 50 г молока, 50 г белых хлебных крошек, сметана, соль, кетчуп.*

Способ приготовления. Капусту мелко порежьте и потушите в масле до готовности. Картофель сварите и протрите через сито. Молоком залейте хлебные крошки. Лук мелко нарежьте и

спассеруйте. Все хорошо смешайте, добавьте сырой желток, немного сметаны, порезанные кильки и посолите. Взбейте яичный белок и перемешайте с полученной массой. Положите ее в сковороду, обсыпанную сухарями, сбрызните растопленным маслом и запеките в духовке. При подаче полейте сметаной или кетчупом.

Салатики-вкуснятинки – очень полезная и вкусная еда, несложная в приготовлении и очень сытная.

Раздел IV
Салаты

«Панночка»

Требуется: *800 г моркови, 100 г грецких орехов, мед, сливочное масло.*

Способ приготовления. Очищенную, вымытую морковь натрите на крупной терке и перемешайте с измельченными орехами. Полейте растопленным маслом и медом. При желании можете добавить небольшое количество жареного или засахаренного арахиса.

«Здравствуй, лето!»

Требуется: *1 крупная свекла, 1 ст. слив без косточек, 0,5 ст. сметаны, мед, свежие ванильные пряники.*

Способ приготовления. Свеклу натрите на крупной терке. Сливу мелко порежьте и смешайте со свеклой. Заправьте сметаной и полейте медом. Украсьте салат маленькими кусочками пряника.

«Арлекино»

Требуется: *4 средних моркови, 3 киви, мелисса, сметана.*

Способ приготовления. Морковь натрите на крупной терке. Киви очистите и очень мелко порежьте. Смешайте и добавьте мелко нарезанную мелиссу. Еще раз перемешайте и залейте сметаной.

«Краски лета»

Требуется: *5 средних помидоров, 3 средних огурца, 2 яйца, 1 ст. л. зеленого лука, растительное масло, свежая зелень.*

Способ приготовления. Помидоры нарежьте дольками. Очищенные огурцы нарежьте треугольничками и добавьте к помидорам. Яйца сварите, охладите (не опуская в холодную воду, это разрушает питательные вещества), порежьте и вмешайте в салат. Добавьте лук, посолите и полейте маслом. Украсьте салат свежей зеленью.

«Оригинальность»

Требуется: *2 средних свеклы, 3 яблока, 1 долька чеснока, 50 г сыра, майонез.*

Способ приготовления. Очищенные свеклу и яблоки натрите на крупной терке. Добавьте мелко порезанный чеснок и тертый сыр. Заправьте салат майонезом и хорошо перемешайте.

«Прямо как обед»

Требуется: *¾ ст. чечевицы, 2 яйца, растительное масло, свежая зелень.*

Способ приготовления. Сварите чечевицу, добавьте в нее мелко нарезанные крутые яйца, полейте маслом и перемешайте.

Посыпьте салат зеленью.

«Гармония»

Требуется: *0,5 ст. риса, 1 большой помидор, 100 г крабовых палочек, майонез, соль, свежая зелень.*

Способ приготовления. Сварите рис в соленой воде, добавьте мелко порезанные помидоры и крабовые палочки. Залейте салат майонезом и все хорошо перемешайте. Посыпьте зеленью.

«Интерес»

Требуется: *2 ст. вареных зерен кукурузы, 2 огурца, 2 яйца, соль, сметана.*

Способ приготовления. В кукурузу добавьте мелко порезанные очищенные огурцы и вареные яйца. Посолите,

залейте сметаной и хорошо перемешайте. При подаче посыпьте свежей зеленью.

«Удивляющий»

Требуется: *2 моркови, 100 г капусты, 0,5 ст. клюквы, растительное масло, сахар, варенье.*

Способ приготовления. Морковь натрите на крупной терке и перемешайте с нашинкованной капустой. Клюкву разотрите, добавьте в салат и посыпьте сахаром. Полейте маслом, все хорошо смешайте; при желании положите сверху немного варенья.

«Уик-энд в деревне»

Требуется: *4 картофелины, 3 дольки чеснока, 1 соленый огурец, зеленый лук, сметана.*

Способ приготовления. Картофель очистите, отварите и порежьте небольшими кубиками. Чеснок и огурец мелко порежьте и добавьте в картофель. Посыпьте салат мелко порезанным луком, залейте сметаной и все хорошо перемешайте, посолите.

«Амброзия»

Требуется: *6 сладких груш, 0,5 ст. грецких орехов, 0,5 ст. сливок, мед.*

Способ приготовления. Очищенные груши нарежьте маленькими кубиками. Смешайте их с толчеными орехами и сливками. Сверху полейте жидким медом.

«Острота чувств»

Требуется: *4 средние моркови, 4 яблока, 100 г брынзы, соль, сметана.*

Способ приготовления. Очищенные яблоки и морковь мелко нарежьте и смешайте с тертой брынзой. Добавьте сметану и посолите. При подаче на стол посыпьте свежей зеленью.

«Каприз»

Требуется: *4 пучка редиски, 1 большое яблоко, 1 огурец, соль, сметана.*

Способ приготовления. Редис почистите, помойте и мелко порежьте. Очищенный огурец также мелко порежьте и смешайте с редисом. Яблоко освободите от кожуры и косточек, положите в салат. Посолите и полейте сметаной.

«Крестьянин, торжествуя…»

Требуется: *500 г репы, 400 г моркови, 1 ст. л. свежей зелени, растительное масло, соль.*

Способ приготовления. Чистые очищенные овощи натрите на крупной терке. Перемешайте с мелко порезанной зеленью и растительным маслом, посолите.

«Остряк»

Требуется: *150 г риса, 200 г консервированного зеленого горошка, 100 г красного стручкового перца, черный молотый перец, соль, сливочное масло.*

Способ приготовления. Сварите рис, смешайте с зеленым горошком (без сока) и добавьте мелко порезанный печеный красный перец. Посолите и «по-черному» поперчите. Все перемешайте, сверху полейте растопленным маслом.

«Чаща»

Требуется: *100 г картофеля, 200 г шампиньонов, 100 г квашеной капусты, 1 луковица, сметана, соль.*

Способ приготовления. Очищенный картофель сварите и нарежьте мелкими ломтиками. Капусту нашинкуйте, грибы сварите и мелко порежьте. Перемешайте, добавьте мелко нарезанный лук и посолите. Полейте салат сметаной и украсьте свежей зеленью.

«А вот и рыбка!»

Требуется: *1 крупная жирная сельдь, 1 маленькая луковица, 1 большой помидор, 1 стручок сладкого перца, соль, перец, растительное масло.*

Способ приготовления. Рыбу очистите, удалите кости и мелко нарежьте. Очищенные лук, помидор и перец мелко порежьте, перемешайте с рыбой. По вкусу поперчите, посолите и полейте маслом.

«Не облизывайся!»

Требуется: *100 г картофеля, 100 г вареных зерен кукурузы молочной зрелости, свежая зелень, соль, растительное масло.*

Способ приготовления. Картофель сварите, очистите и нарежьте маленькими кусочками. Зерна смешайте с картофелем, добавьте мелко порезанную зелень, растительное масло и посолите.

«Мечта дачника»

Требуется: *50 г груш, 50 г яблок, 50 г абрикосов, 50 г слив, 50 г сметаны, сахар.*

Способ приготовления. Груши с яблоками освободите от кожицы и семян, нарежьте тонкими небольшими ломтиками. Удалите косточки из абрикосов, слив и нарежьте плоды дольками.

Полейте все сметаной и добавьте по вкусу сахар.

«Чунга-чанга»

Требуется: *0,5 кг бананов (без кожуры), 300 г свежей мягкой кураги, сметана, сахар.*

Способ приготовления. Бананы порежьте небольшими кусочками, курагу порежьте мелко. Добавьте сахар в сметану по вкусу и полейте ею салат. Все хорошо перемешайте и подавайте на стол.

Икра всегда может выручить хозяйку, к которой пришли гости неожиданно. Она сытная, вкусная и прекрасно дополняет любое блюдо, придавая ему особый вкус. Предлагаем Вам несколько рецептов этого приятного угощения.

«Один из моих талантов»

Требуется: *2 больших баклажана, 5 долек чеснока, 3 яйца, 6*

ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны испеките, очистите и приготовьте из них пюре: выбивайте деревянной ложкой, непрерывно помешивая. Добавьте мелко нарезанный чеснок, растительное и сливочное масло, соль. Также положите в пюре мелко нарезанные крутые яйца. Все хорошо перемешайте, можете по вкусу добавить немного сметаны или майонеза.

«Мухоморчик»

Требуется: *2 ст. сухих грибов, 1 средняя луковица, растительное масло, соль, свежая зелень, сметана.*

Способ приготовления. Грибы замочите в воде на 8 часов, сварите в небольшом количестве воды и проверните через мясорубку. Очищенный лук мелко нарежьте и спассеруйте в масле. Смешайте грибы с луком и мелко порезанной зеленью.

Посолите, можете добавить немного сметаны.

«Лакомая»

Требуется: *1 ст. фасоли, 50 г грецких орехов, 50 г жареного арахиса, соль, растительное масло.*

Способ приготовления. Фасоль сварите и, горячую, протрите через сито. Орехи разотрите и добавьте в фасоль. Посолите, положите 4 ст. л. масла и хорошо перемешайте.

«Вкусненько!»

Требуется: *100 г свежей рыбной икры, 1 маленькая луковица, 1 ч. л. растительного масла, перец, соль, свежая зелень, майонез.*

Способ приготовления. Икру освободите от пленки, затем залейте кипятком на 10 минут. Слейте воду, посолите, поперчите, положите очищенный, мелко порезанный сырой лук, масло и перемешайте. Добавьте измельченную зелень и небольшое количество майонеза. Еще раз перемешайте и дайте постоять один час.

Раздел V
Соусы

Соусы придают каждому угощению лучший вкус, даже если это уже кажется невозможным. Если не верите, мы предлагаем Вам проверить это на наших рецептах.

«Подарок дядюшки Ау»

Требуется: *100 г сушеных грибов, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 3 небольшие луковицы, растительное масло, соль, свежая зелень, сметана.*

Способ приготовления. Промытые грибы замочите в холодной воде на 6 часов, потом сварите в этой же воде, не солите.

Муку обжарьте в сливочном масле и опустите в 3 ст. грибного бульона (горячего). Варите на слабом огне, помешивая, 15 минут. Луковицы очистите, мелко нашинкуйте и обжаривайте, постепенно добавляя нарезанные грибы. Положите все в соус, перемешайте. Добавьте немного сметаны и мелко нарезанной зелени, посолите и прокипятите.

«Парусник»

Требуется: *100 мл рыбного бульона, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 маленькая луковица, 1 маленькая морковь, 1 ст. л. томатной пасты, соль, кетчуп.*

Способ приготовления. Приготовьте рыбный бульон, процедите.

Мелко нарежьте морковь и лук и спассеруйте в масле. Затем добавьте муку с пастой, немного пожарьте и положите в бульон. Прокипятите, посолите и протрите соус. Охладите и теперь добавьте по вкусу кетчуп.

«Птичье молоко»

Требуется: *1 ст. свежего молока, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, сметана, соль.*

Способ приготовления. Муку обжарьте в масле и разведите горячим молоком. Вливайте молоко постепенно и варите, постоянно помешивая. Варите примерно 15 минут, посолите и охладите. Затем можете по вкусу добавить сметану.

«Домашний уют»

Требуется: *1 сырой желток, 0,5 ч. л. горчицы, 0,5 ст. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, ¼ ч. л. соли, 1 ч. л. сливочного масла, свежая зелень.*

Способ приготовления. Разотрите желток, соль и горчицу.

Добавляйте растительное масло, продолжая растирать соус. Как только масло начнет густеть, вылейте уксус в разогретое сливочное масло. Также добавьте мелко нарезанную зелень.

Раздел VI
Напитки

Теперь о напитках! В основном мы угощаем гостей только чаем, кофе, чаем и кофе с молоком, молоком, концентратами и лимонадами, иногда соками или компотами. Но чаще всего только первыми двумя напитками, без которых не представляем уже своей безоблачной жизни. Они настолько прочно поселились в нашем сознании, что представляются нам самыми вкусными и незаменимыми в мире. Что, конечно же, совсем не так, в чем мы Вам предлагаем убедиться на Вашем собственном опыте.

«Часок в Эдеме»

Требуется: *400 г ягод клубники, 1,5 ст. сахара, 5 ст. молока, мед.*

Способ приготовления. Ягоды очистите от цветоножек, помойте, мелко нарежьте и засыпьте сахаром. Оставьте на полчаса, затем залейте молоком. Хорошо размешайте и полейте небольшим количеством жидкого меда.

«Любовь жива»

Требуется: *6 ст. л. меда, 6 ст. л. сока красной смородины, свежие ягоды или варенье, 1 л свежего молока.*

Способ приготовления. Взбейте мед с соком и влейте холодное молоко, сильно взбивая. Добавьте в коктейль несколько ягодок, например, малины или клубники. Из варенья тоже можно положить ягоды, только дайте стечь сиропу.

«Гости не уйдут»

Требуется: *1 л свежего молока, 300 г мороженого, 10 ст. л.*

вишневого сиропа, киви.

Способ приготовления. Сироп, молоко и мороженое хорошо взбейте и разлейте по бокалам. На края бокалов насадите долечки киви.

«Вкусная вечеринка»

Требуется: *400 г яблок, 8 мандаринов, 1,5 ст. сахара, 5 ст. воды, свежая курага.*

Способ приготовления. Нарежьте яблоки, очистите мандарины.

Залейте фрукты и кожуру мандаринов водой и варите 10–15 минут. Затем процедите напиток и положите сахар. Доведите до кипения, чтобы сахар растворился. охладите, разлейте по бокалам и положите в каждую порцию по несколько мелких кусочков мягкой кураги.

Гриль

Все, несомненно, знают, что такое гриль. А знаете ли Вы о том, что в гриле можно готовить не только кур и цыплят?

Очень вкусно получаются приготовленные этим способом и мясо, и сосиски, и овощи, и фрукты, и рыба.

Есть такие разновидности гриля, как электрошашлычница и гриль для сосисок. Если у Вас дома есть гриль, то это большой плюс для Вас, так как открывает перед Вами неограниченные возможности в приготовлении завтраков, обедов, ужинов и прочих трапез.

Ведь пища, приготовленная в гриле, не только вкусна и аппетитна на вид, но и весьма полезна для людей, считающих, что все беды на свете – от повышенного содержания в пище жиров. Так что даже если Вы сидите на диете, смело ешьте блюда, приготовленные в гриле, – они не испортят Вашей фигуры (не потому, что ее у Вас нет, а потому, что гриль содержит мало жира!). Вообще, врачи-диетологи считают, что пища из гриля куда полезнее тушеных и жареных на сковороде продуктов.

Дело в том, что мясо, приготовленное на вертеле или решетке гриля, не покрывается хрустящей корочкой, и при этом не только экономится жир или масло (что не так уж плохо в наше смутное время), но и само мясо становится менее калорийным, лучше усваивается организмом.

Так что, если у Вас еще нет гриля, поскорее приобретайте этот великолепный агрегат и убеждайтесь на собственном опыте, насколько вкусна еда, приготовленная в нем. А наши рецепты помогут Вам в этом. Действуйте, и пусть наградой за Ваши труды послужит прекрасная пища из гриля. Приятного Вам аппетита!

Раздел I
Мясо-гриль

«Телячьи восторги»

Требуется: *4 телячьих бифштекса, подсолнечное масло, 700 г овощей, соль, зелень.*

Способ приготовления. Смажьте маслом приготовленные бифштексы, зажарьте в гриле. Когда мясо будет готово, слегка посолите его и подавайте с овощами и зеленью.

«Божья коровка»

Требуется: *1 кг говядины, горчица, растительное масло, перец, соль.*

Способ приготовления. Нарежьте мясо толстыми ломтями, приблизительно по 200 г, смажьте их горчицей и растительным маслом, посыпьте перцем и, положив друг на друга, поставьте в холодильник на три дня. Перед тем, как жарить мясо, посыпьте его перцем и солью, сделайте в каждом ломте 4 надреза до середины и вложите в каждый тонкую полоску шпика и листочек лука. Для этого лук разделите на части руками.

Далее перевяжите нашпигованные куски мяса шпагатом, чтобы шпик и лук не рассыпались. Затем обжарьте мясо в гриле до готовности. В качестве гарнира хорошо подойдет картофель фри.

«Цыпленок жареный»

Требуется: *1 цыпленок, 100 г сыра сулугуни, 1 гранат, жир.*

Способ приготовления. Нарежьте сыр мелкими кусочками и смешайте его с гранатовыми зернами. Возьмите тушку цыпленка, выпотрошите ее, вымойте, посолите внутри и снаружи. Затем нафаршируйте брюшную полость сырно-гранатовой смесью и зашейте отверстие. Поместите цыпленка в гриль и обжарьте до готовности, не забывая поливать жиром.

«Кавказский пленник»

Требуется: *300 г говяжьей вырезки, жир, зелень, специи, соль.*

Способ приготовления. Вырезку посолите, поперчите и зажарьте в гриле, время от времени поливая жиром, чтобы мясо не высохло. Подавайте на стол с овощным гарниром.

«Волк и ягнята»

Требуется: *400 г баранины, зелень петрушки, соль, специи.*

Способ приготовления. Баранью корейку нарежьте кусками вместе с реберными костями, посолите, поперчите. Наденьте на вертел гриля вдоль и обжарьте. Подавайте на стол с соусом и любым гарниром.

«Запретный плод»

Требуется: *500 г филе постной говядины, 1 луковица, крупно нарезанная, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. сока лайма, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. молотого кумина, 1 измельченный зубчик чеснока, 100 мл куриного бульона, 2 ст. л. арахисового масла, 1 ст. л. черной патоки, 2 ст. л. красного молотого перца.*

Способ приготовления. Нарежьте мясо крупными кубиками, положите в полиэтиленовый пакет и залейте маринадом. Для маринада возьмите лук, соевый соус, сок лайма, сахар, кумин и чеснок, смешайте все это в шейкере. Залейте полученным маринадом мясо и плотно закройте пакет. Поместите его в холодильник на 4 часа, периодически встряхивая. Затем слейте маринад в миску. Теперь займитесь соусом. Смешайте в кастрюле бульон, арахисовое масло, патоку, соевый соус, красный молотый перец и чеснок. Поставьте на огонь и варите, постоянно помешивая, но не доводите до кипения. Нанижите мясо на вертел и жарьте в гриле до готовности. Маринад, который остался от мяса, используйте для смазывания жарящегося мяса. Соус нужно подавать горячим.

«Восточный экспресс»

Требуется: *3 моркови, нарезанные кусочками в 3 см, 300 г консервированных ананасов с соком, 100 мл красного вина, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ч. л. кукурузного крахмала, 2 ч. л. сахара, 1 измельченный зубчик чеснока, 400 г нежирной свинины, нарезанной кусочками в 3 см, по одному красному и зеленому сладкому перцу, нарезанному квадратиками.*

Способ приготовления. Сварите морковь. Ананасы нарежьте квадратиками. А теперь приготовьте соус. Смешайте ананасовый сок, уксус, растительное масло, соевый соус, кукурузный крахмал, сахар и чеснок. Сварите до загустения и появления пузырьков. Теперь возьмите шампура для гриля и нанижите на них кусочки свинины, морковь и сладкий перец. Поместите в гриль и жарьте 10 мин, на закрывая его. Периодически смазывайте соусом.

«Нежданный гость»

Требуется: *500 г постной баранины, ½ ст. воды, 3 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. измельченной мяты, 1 ст. л. неострой горчицы, 1 ст. л. растительного масла, 1 измельченный зубчик*

чеснока, 2 мелких цуккини, нарезанных ломтиками, 1 ст. очень мелких луковок, 5 томатов-«вишенок».

Способ приготовления. Мясо нарежьте соломкой и положите в полиэтиленовый пакет. Приготовьте маринад. Смешайте воду, лимонный сок, мяту, горчицу, растительное масло и чеснок и залейте этой смесью баранину. Плотно закройте пакет и маринуйте в холодильнике 3 часа, периодически встряхивая.

Затем выньте мясо и осушите. Варите цуккини около 2 мин.

Возьмите шампуры и нанижите попеременно луковицы, цуккини и мясо. Поместите в гриль и жарьте 10 мин. За минуту до окончания наколите на конец каждого шампура помидорчик.

«Песня трубадура»

Требуется: *белок от одного яйца, ¼ ст. хлебных крошек, ¼ ст. мелко нарезанной моркови, ¼ ст. мелко нарубленного лука, ¼ ст. мелко нарезанного сладкого зеленого перца, соль, черный молотый перец, 2 ст. л. тертого сыра пармезан, 500 г фарша индейки или телятины, 1 помидор, нарезанный ломтиками, растительное масло.*

Способ приготовления. Возьмите большую миску и соедините в ней яичный белок, хлебные крошки, морковь, лук, сладкий перец, соль, черный молотый перец и все хорошо перемешайте.

Добавьте в эту смесь сыр, фарш и еще раз хорошо перемешайте.

Из полученной массы слепите котлеты. Решетку гриля смажьте растительным маслом и выложите на нее бургеры. Жарьте их в открытом гриле. За минуту до готовности положите на каждый бургер по кружочку помидора.

«Райское наслаждение»

Требуется: *6 ромштексов, молотый черный перец, растительное масло, 100 г сыра, 6 долек ананаса.*

Способ приготовления. Поперчите ромштексы, смажьте растительным маслом и поджарьте в гриле с обеих сторон. За 2–3 мин до окончания поджаривания положите на каждый ромштекс по кусочку сыра, а перед тем как вынуть мясо из гриля, положите сверху кусочки ананаса.

«Белые ночи»

Требуется: *200 г говяжьей вырезки, 200 г копченого сала, несколько маленьких луковиц, томатная паста, растительное масло, соль, перец.*

Способ приготовления. Кусочки говяжьей вырезки, копченого сала и луковицы нанижите на шампуры, посыпьте солью, перцем, смажьте томатной пастой, растительным маслом и обжарьте в гриле.

«Горячее сердце»

Требуется: *почки, сердце, 200 мл красного вина, 3 луковицы, 3 помидора, 2 огурца, растительное масло, соль, перец.*

Способ приготовления. Возьмите почки, вымойте их и нарежьте кусочками. Сердце также нарежьте кусочками толщиной 1–2 см.

Все подготовленное мясо замочите в красном вине на 30 мин.

Затем нанижите на вертел попеременно мясо, четвертинки луковиц, половинки помидор и дольки огурцов. Затем посолите, поперчите, смажьте томатным соусом, растительным маслом и поместите в гриль для обжаривания. Подавайте на стол теплыми.

«Робин-Бобин»

Требуется: *300 г печени, 3 луковицы, измельченная зелень, шпик, нарезанный кусочками 5Х10 см, соль, перец, растительное масло.*

Способ приготовления. Нарежьте печень ломтиками, а лук почистите и нарежьте кружочками. Затем посыпьте мясо солью, перцем, измельченной зеленью и уложите на кусочки шпика.

Шпик сверните трубочкой и нанижите на вертел по нескольку штук. Смажьте маслом и поместите в гриль.

«Деликатесные трубочки»

Требуется: *300 г отварного окорока, горчица, томатная паста, 200 г сыра, 2 ст. л. шерри, 300 г белого хлеба, растительное масло.*

Способ приготовления. Нарежьте окорок маленькими ломтиками, смажьте каждый ломтик горчицей и положите на

него смазанный томатной пастой ломтик сыра. Сбрызните все шерри и сверните трубочкой. Белый хлеб нарежьте кубиками. Нанизывайте на вертел попеременно трубочки из окорока с сыром и белый хлеб.

Смажьте растительным маслом и обжарьте в гриле.

«Карлсбадские бюргеры»

Требуется: *300 г белого хлеба, 400 г окорока, томатная паста, растительное масло, 200 г сыра, острый соус.*

Способ приготовления. Нарежьте хлеб кусками, намажьте их маслом и томатной пастой. На каждый ломоть положите ломтик окорока и ломтик сыра. Снова намажьте маслом и зажарьте в гриле на решетке, пока сыр не расплавится. Перед тем как подать к столу, полейте блюдо острым соусом.

«Царь зверей»

Требуется: *300 г консервированной кукурузы, 1 ст. нарезанного зеленого перца, 1 помидор, нарезанный ломтиками, 1 ст. салатной заправки, 2 ст. л. грубо помолотого черного перца, 1 ст. л. уорчестерширского соуса, 1 ч. л. сухого кумина, 600 г говяжьих стейков.*

Способ приготовления. В небольшой миске смешайте кукурузу, перец и помидор. Закройте крышкой и заморозьте. Затем приготовьте маринад. Смешайте в миске салатную заправку, черный перец, уорчестерширский соус и кумин. Возьмите стейки и сделайте ножом надрезы. Положите мясо в пластиковый пакет, залейте приготовленным маринадом и плотно закройте пакет.

Маринуйте в холодильнике 6 часов, периодически встряхивая.

Перед приготовлением осушите стейки и слейте маринад.

Поместите мясо в гриль на холодную решетку. Обжаривайте на расстоянии 8 см от нагревателя в течение 15 мин. Переверните стейк один раз. Перед подачей к столу нарежьте стейки тонкими полосками и выложите на них кукурузную смесь.

«Сон в летнюю ночь»

Требуется: *1 взбитый яичный белок, 1 ст. консервированной*

фасоли, высушенной и размятой, 1/3 ст. хлебных крошек, ¼ ст. измельченного корня сельдерея, 1 ст. л. нарезанного кубиками консервированного перца чили, чесночный порошок, 500 г постной говядины, мелко нарезанной, 5 кукурузных лепешек, разрезанных пополам, 10 листьев зеленого салата, 1 ст. сальсы (острого соуса из томатов, перца и лука).

Способ приготовления. Возьмите большую миску и смешайте в ней яичный белок, фасоль, хлебные крошки, сельдерей, перец чили и чесночный порошок. Добавьте говядину и хорошо перемешайте. Слепите из этой массы 10 овальных лепешек толщиной 1 см. Поместите их в гриль на холодную решетку и обжаривайте на расстоянии 10 см от нагревателя, пока сок не станет прозрачным. Затем положите на каждую половинку лепешки по бургеру, завернутому в лист салата. На каждый бургер положите ложку сальсы. Сверните лепешку и закрепите ее края, а сверху положите еще одну ложку сальсы.

«Деревенский ужин»

Требуется: *4 свиные отбивные, 200 г смеси овощных соков, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, 2 ст. л. консервированного перца чили, нарезанного кубиками, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 ч. л. уорчестерширского соуса, ½ ч. л. сухого измельченного базилика, 2 ст. отварного риса, немного острого соуса.*

Способ приготовления. В маленькой миске смешайте все овощные соки, зеленый лук, перец чили, чеснок, уорчестерширский соус, базилик и острый соус. Поместите мясо в пластиковый пакет и залейте приготовленным маринадом. Пакет плотно закройте и маринуйте в холодильнике около 6 часов, периодически встряхивая. Когда отбивные достаточно помаринуются, выньте их из пакета, высушите и поместите в гриль. Жарьте 5 мин в 10 см от нагревателя с одной стороны и 5 мин с другой. Оставшийся от мяса маринад слейте в небольшую кастрюлю и поставьте на огонь. Доведите до кипения и сразу выключите. Подавайте отбивные с отварным рисом и горячим маринадом.

«Рыльце-пятачок»

Требуется: *200 г томатного соуса, ½ ст. мелко нарубленного репчатого лука, ½ ст. мелко нарубленного зеленого сладкого перца, 2 измельченных зубчика чеснока, 2 ст. л. уксуса, 2 ст. л. черной*

патоки, 1 ст. л. вустерского соуса, щепотка черного молотого перца, немного соуса из жгучего перца, 6 свиных отбивных из филейной части общим весом 1 кг.

Способ приготовления. Сначала приготовьте соус. В небольшой кастрюльке соедините томатный соус, лук, зеленый перец, чеснок, уксус, патоку, вустерский соус, перец, соус из перца и все хорошо перемешайте. Затем поставьте на огонь и доведите до кипения. Как только закипит, убавьте пламя и накройте крышкой. Тушите еще 15 мин. Потом откройте крышку и варите 5-10 мин. Возьмите ½ ст. этого соуса для отбивных.

Мясо жарьте в открытом гриле на решетке 5 мин, затем переверните и обжаривайте еще 5 мин. После этого полейте отбивные соусом и обжаривайте 3 мин, пока свинина не утратит розового цвета.

«Три мушкетера»

Требуется: *2 ч. л. черного перца горошком, 500 г говяжьего стейка, 1 ст. свежих грибов, нарезанных ломтиками, ½ ст. мелко нарубленного зеленого лука, ¼ ст. воды, ½ ч. л. растворимого гранулированного говяжьего бульона, 1/3 ст. йогурта, 1 ст. л. пшеничной муки, 2 ч. л. горчицы, 300 г ростков спаржи, отваренных и осушенных.*

Способ приготовления. Возьмите стейк и натрите его с обеих сторон грубо помолотым перцем. Поместите в гриль на расстоянии 10 см от нагревателя и обжаривайте по 5 мин с каждой стороны. Затем в кастрюле соедините грибы, зеленый лук, воду и бульонные гранулы. Накройте крышкой и варите 5 мин. В небольшой миске смешайте йогурт, муку, горчицу и к этой смеси добавьте грибы. Снова поставьте на огонь и варите до появления пузырьков. Полейте этим соусом нарезанные на ломтики стейки и гарнируйте их побегами спаржи.

«Пир на весь мир»

Требуется: *1 ст. л. кетчупа, 1 ст. л. воды, 1 ст. л. вустерского соуса, 1 ч. л. сухой горчицы, соль и перец по вкусу, 500 г стейка из говядины.*

Способ приготовления. Возьмите небольшую миску и смешайте в ней кетчуп, воду, вустерский соус, сухую горчицу, соль и перец. Мясо положите в гриль и жарьте 5–7 минут на среднем огне. Затем смажьте соусом, переверните и, часто

смазывая соусом, жарьте до желаемого состояния. Перед подачей к столу вылейте остатки соуса на мясо.

«Ночное рандеву»

Требуется: *растительное масло, 2 стейка по 100 г каждый, 2 ст. л. сухого шерри, соль и перец по вкусу, щепотка сушеного эстрагона, 1 ст. л. нарубленной петрушки.*

Способ приготовления. Стейки обжарьте с каждой стороны по 5 мин. На смазанной маслом решетке гриля. Выложите их на блюдо. А теперь приготовьте соус. Вылейте на сковороду шерри, затем добавьте соль, перец и эстрагон. Варите 1 минуту, все время помешивая. Перед тем, как подать к столу, полейте готовые стейки соусом и посыпьте рубленной петрушкой.

«Чудо-рулет»

Требуется: *1 кг говяжьей мякоти, 1 лимон, 40 г сушеных белых грибов, 2 ст. воды, 50 г копченой жирной грудинки, 1 ст. л. сливочного масла, 2 нашинкованные луковицы, 1 ст. л. толченых сухарей, 1 сырое яйцо, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, молотый перец, 1 морковь, 1/3 сельдерея, 1 луковица и 1 кольраби.*

Способ приготовления. 1 кг говяжьей мякоти отбейте и смажьте соком лимона. Далее приготовьте фарш. Возьмите грибы, залейте двумя стаканами воды и варите до тех пор, пока не останется 1 стакан насыщенного грибного отвара. Дайте грибам остыть, пропустите их через мясорубку и добавьте копченую грудинку, нашинкованный лук, поджаренный в сливочном масле, толченые сухари, яйцо, сметану, зелень петрушки и перец. Как следует вымесите фарш и посолите по вкусу. Возьмите отбитое мясо и намажьте фаршем, скатайте в рулет и перевяжите ниткой. Положите на решетку в гриль и обжарьте до готовности. В небольшую кастрюлю положите немного сливочного масла. Поставьте ее в гриль и разогрейте. Затем положите в нее мелко нарезанные овощи: морковь, сельдерей, луковицу и кольраби. На овощи положите подрумяненное мясо и залейте его грибным отваром. Накройте крышкой и тушите 30 мин. Перед подачей к столу мясо нарежьте тонкими ломтиками и полейте протертым через сито соусом.

«Гусарская баллада»

Требуется: *1 кг говяжьей вырезки, сок ½ лимона, 50 г муки, 100 г сливочного масла, 4 луковицы, 30 г натертого черного хлеба, 1 яичный желток, соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления. Говядину отбейте, сбрызните лимонным соком и дайте постоять в холодном месте около часа. Затем обсыпьте мясо мукой и обжарьте в гриле на смазанной маслом решетке. Не доводя мясо до полной готовности, выньте его и дайте немного остыть. Затем сделайте несколько глубоких надрезов, но не до конца. Теперь приготовьте фарш. Три луковицы очистите и нашинкуйте. Потушите их в сливочном масле, не допуская, чтобы лук подрумянился. Добавьте в лук тертый черный хлеб, соль и перец по вкусу, а когда масса немного остынет, влейте сырой желток. Нафаршируйте мясо приготовленной смесью. Фарш кладите в каждый второй надрез.

В кастрюлю положите масло, 20 г муки и нарезанную тонкими кружочками луковицу. Поставьте на огонь и, когда лук станет мягким, влейте ½ стакана кипятка и положите мясо. Накройте крышкой и поставьте в гриль на решетку. Выпекайте несколько минут, пока мясо не станет мягким. Подать к столу можно с картофельным пюре.

«Карл-Маркс-штадт»

Требуется: *2 сосиски, 40 г желтого сыра, 40 г копченого окорока, листья салата, зелень петрушки.*

Способ приготовления. Сосиски разрежьте пополам поперек.

Подготовьте из сыра 4 ломтика длиной с сосиску и 4 тонких длинных ломтика окорока. Сосиски надрежьте ножом вдоль, но не до конца. В надрезы вложите кусочки сыра и оберните их полосками окорока. Закрепите шпажкой или зубочисткой.

Обжарьте на решетке в гриле до легкого подрумянивания окорока. Подавайте, украсив листьями салата, зеленью петрушки и помидорами.

«Свиные медальоны»

Требуется: *700 г филейной части свинины, 70 мл растительного масла, 100 г сливочного масла, 75 г муки, 500 мл молока, 50 г сыра, сок 1 лимона, 10 ломтиков белого хлеба, 250 г свежих грибов, 1 яйцо, 1 баклажан, 2 ст. л. муки, соль и белый молотый перец по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо нарежьте на ломтиками, отбейте, обваляйте в муке и обжарьте с обеих сторон в гриле. В небольшой кастрюльке разогрейте сливочное масло, добавьте муку, затем залейте горячим молоком и быстро размешайте.

Варите 20 минут, постоянно помешивая. Нарежьте грибы ломтиками и обжарьте на сливочном масле с солью и перцем.

Ломтики белого хлеба (без корки) тоже обжарьте на сливочном масле. Уложите гренки в большую посуду, на них выложите мясо и тушеные грибы. В теплый соус влейте лимонный сок и взбитый желток. Процедите его через сито на гренки с мясом и грибами, посыпьте тертым сыром и снова поставьте в гриль, пока не зарумянится. Баклажан очистите, нарежьте ломтиками, посолите и дайте постоять 10 минут, чтобы выделился горький сок. Сок слейте. После этого поджарьте ломтики баклажанов с обеих сторон. Медальоны подавайте горячими с гарниром из баклажанов.

«Первая любовь»

Требуется: *500 г мяса, 125 г белого хлеба, ½ ст. сухарей, 1 ст. молока, 2 ст. л. масла, рубленая зелень.*

Способ приготовления. Мясо вымойте и пропустите через мясорубку. Добавьте в фарш белый хлеб без корок, предварительно замоченный в молоке, и нашинкованный лук. Все хорошо перемешайте и снова пропустите через мясорубку. Из приготовленного фарша слепите котлеты и обваляйте в сухарях.

Затем положите на холодную решетку гриля и жарьте до готовности по 5 минут на каждой стороне. Посыпьте мелко нарубленной зеленью и подавайте на стол.

«Праздник в кишлаке»

Требуется: *600 г баранины, 2 луковицы, 5 ст. л. уксуса, 25 г сливочного масла, 100 г зеленого лука, 4 помидора, 3 ст. л. соуса ткемали, 15 шт. свежего или сушеного барбариса, 1 лимон, укроп, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления. Нарежьте баранину кубиками. Положите в миску, посолите, поперчите, добавьте мелко нарубленный лук, зелень петрушки, винный уксус или лимонный сок, перемешайте и дайте постоять в прохладном месте 5 часов. Затем куски мяса нанижите на шампуры, смажьте сливочным маслом и жарьте до полной готовности в гриле или в

электрошашлычнице.

Готовый шашлык уложите на блюдо, украсьте зеленью. К шашлыку подайте крупно нарезанный зеленый лук, свежие помидоры, дольки лимона, соус ткемали и барбарис.

«Золотой теленок»

Требуется: *300 г телятины, 100 г вишни, 30 г масла, 2 ст. л. вишневого сока, соль, специи.*

Способ приготовления. В куске телятины острым ножом сделайте глубокие проколы вдоль волокон и нашпигуйте их вишней без косточек. Мясо посолите, посыпьте корицей и поместите в гриль. Периодически мясо поливайте вишневым соком. Обжарьте с обеих сторон до готовности и подавайте со свежими овощами.

«Последнее желание»

Требуется: *200 г свиной грудинки, 100 г свежей капусты, 100 г яблок, 25 г масла, 30 г репчатого лука, соль, специи, зелень.*

Способ приготовления. Нашинкуйте капусту, посолите и отожмите. Очистите яблоки от кожицы и сердцевины, нашинкуйте так же, как капусту. Перемешайте капусту, яблоки и заправьте маслом. Сделайте в грудинке надрез и поместите в него фарш.

Зашейте надрез. Мясо посолите, натрите толченым луком и поместите в гриль. Жарьте до полной готовности по 10 минут с каждой стороны.

«Звуки Му»

Требуется: *200 г говядины, шпик, 1 зубчик чеснока, сода, 1 ст. л. бульона, красный молотый перец.*

Способ приготовления. Говядину пропустите через мясорубку, добавьте в него соль, красный молотый перец, соду, бульон, чеснок и хорошо перемешайте. Поставьте на холод на 10 часов.

Затем готовый фарш разделайте на колбаски длиной 10–15 см, и обжарьте на смазанной шпиком решетке гриля с обеих сторон до полной готовности.

«Обед аксакала»

Требуется: *300 г баранины, 20 г курдючного сала, 25 г репчатого лука, 10 мл коньяка или водки, красный молотый перец, лимонная кислота, сухая зелень.*

Способ приготовления. Мясо баранины нарежьте крупными кусками диаметром 15 см и толщиной 4 см. Такими же кусками нарежьте и курдючное сало. В миску положите мясо и сало, посыпьте солью, перцем, мелко нарубленным луком, добавьте лимонную кислоту, коньяк или водку, пряную сухую зелень и перемешайте. Поставьте в холодное место на 6 часов. Затем нанижите маринованную баранину на шампуры, чередуя с кусками сала. Жарьте в электрошашлычнице в вертикальном положении, периодически срезая мясо тонкими ломтями на тарелку.

Подавайте такой шашлык с кружочками репчатого лука, зеленью укропа, киндзы и петрушки.

«Али-баба и сорок разбойников»

Требуется: *300 г бараньих почек, 5 г сливочного масла, 1 луковица, петрушка, сумах, перец, соль.*

Способ приготовления. Вымойте и очистите от пленок бараньи почки, разрежьте пополам, посолите и нанижите на шампуры.

Затем намажьте почки маслом и поместите в гриль для обжаривания. Периодически смазывайте маслом. Шашлык подавайте с гарниром из лука, нарезанного кольцами, посыпьте сверху нашинкованной зеленью. Отдельно подайте сумах и молотый перец.

«Прекрасная лейла»

Требуется: *300 г баранины, 20 г курдючное сало, 20 г репчатого лука, 40 г зеленого лука, зелень петрушки и рейхан, сумах, соль, перец, 50 г пшеничной муки, 1 ст. л. воды.*

Способ приготовления. Возьмите баранью лопатку и срежьте с нее мякоть. Пропустите ее через мясорубку вместе с луком и салом. Посолите, поперчите и хорошо перемешайте.

Приготовленный фарш поставьте на 20 минут в холодильник.

Затем слепите из него люля в виде сарделек. Нанижите на шампуры и обжарьте в гриле или в электрошашлычнице. Теперь приготовьте лаваш.

Из муки, воды и соли замесите тесто, раскатайте его в форме лепешки толщиной 1 мм и диаметром 30 см. Положите лаваш на

противень и выпекайте в жаровом шкафу без жира. При подаче люля-кебаб заворачивают в лаваш.

«Печенка из теленка»

Требуется: *200 г говяжьей печени, 100 г курдючного сала, зелень.*

Способ приготовления. Нарежьте говяжью печень брусочками длиной 5 см и толщиной 2 см. Сало нарежьте квадратиками.

Затем нанизывайте вперемежку кусочки сала и печени и поместите шашлык в гриль (можно использовать электрошашлычницу) и жарьте до полной готовности, периодически сбрызгивая солевым раствором (на 1 л воды – 100 г соли). Подавайте шашлык, посыпав рубленой зеленью.

«Золотое руно»

Требуется: *300 г баранины, 70 г репчатого лука, 1 ст. л.* 3%-ного уксуса, жир, несколько помидоров, зеленый лук, черный молотый перец.

Способ приготовления. Нарежьте баранину в виде широкой ленты, отбейте, посолите и поперчите. Затем добавьте нарезанный кольцами репчатый лук, залейте уксусом и поставьте на 3 часа в холодное место. Далее на середину маринованного мяса положите нарезанные дольками свежие помидоры и лук, с которым мариновалось мясо. Сверните мясо трубочкой и нанижите на шпажку сначала помидор, затем мясо, потом снова помидор. Обжарьте в электрошашлычнице до полной готовности, периодически смазывая жиром. Подавайте, посыпав мелко нарезанным зеленым луком.

«Колбаски из сказки»

Требуется: *100 г бараньих кишок, 80 г баранины, 20 г внутреннего сала, 30 г сердца, 20 г бараньих почек, 1–2 луковицы, чеснок, зелень кинзы, соль, специи.*

Способ приготовления. Мясопродукты пропустите через мясорубку, сало нарежьте мелкими кубиками, добавьте мелко нарубленные лук, чеснок, черный молотый перец, соль и все хорошо перемешайте. Этим фаршем наполните промытые

бараньи кишки, нарезанные длиной 10–15 см, свяжите оба конца, чтобы получилось кольцо, наденьте на вертел и поместите в гриль.

Обжарьте до готовности и подавайте, посыпав рубленой зеленью.

«Сезам»

Требуется: *100 г говядины, 1–2 луковицы, 1/3 ч. л. 80 %-ной уксусной эссенции, красный молотый перец, анис, семена кориандра, соль.*

Способ приготовления. Пропустите через мясорубку мясо, лук, семена кориандра, анис и красный перец. Посолите, добавьте уксусную эссенцию, перемешайте и поставьте на 3 часа на холод. Замаринованное мясо сформируйте в виде небольших колбасок, наденьте на вертела и поместите в гриль на 10 минут. Подают это блюдо с мелко нарезанным репчатым луком.

«Царская охота»

Требуется: *300 г баранины, 1–2 луковицы, чеснок, зелень, соль, специи.*

Способ приготовления. Нарежьте баранину полосками по 10–15 см, положите на них фарш, заверните, нанижите на шпажки и обжарьте в гриле. Для приготовления фарша возьмите лук, чеснок, мелко нарубленную зелень, перец, соль и хорошо перемешайте. Готовый шашлык посыпьте зеленью.

«Сюрприз»

Требуется: *200 г говядины, 3 сосиски, 30 г копченой грудинки, немного сушеных грибов, топленое сало, красный соус, специи.*

Способ приготовления. Мясо пропустите через мясорубку, посолите, поперчите и разделайте в форме лепешек.

Приготовьте фарш. Смешайте мелко нарезанные сосиски, отваренные грибы, свиную грудинку и пассерованный лук. Этой смесью нафаршируйте лепешки, сверните и обжарьте до полной готовности в гриле на смазанной маслом решетке. Готовые зразы полейте красным соусом и гарнируйте жареным картофелем.

«Деревенская идиллия»

Требуется: *300 г телятины, чеснок, сок половинки лимона, шпик, соль, перец.*

Способ приготовления. Мясо нарежьте, отбейте, посолите, поперчите, посыпьте измельченным чесноком, сбрызните лимонным соком и оставьте мариноваться на 5 часов. Затем на куски телятины положите куски сала, сверните телятину в виде рулета, нанижите на шампур и обжарьте в гриле. При подаче украсьте зеленью петрушки и гарнируйте свежими овощами.

Отдельно подайте майонез с хреном.

«Свинарка и пастух»

Требуется: *200 г свинины, немного свиного сала-сырца, тонкие свиные кишки, 1 луковица, чеснок, вода, соль, перец, свиной жир.*

Способ приготовления. Свинину, лук, чеснок пропустите через мясорубку. Добавьте в фарш нарезанное мелкими кубиками сало, воду, соль и специи. Полученной массой начините кишки, варите в подсоленой воде 15 минут, затем обжарьте на решетке в гриле до готовности. При подаче на стол полейте свиным жиром. На гарнир подайте картофельное пюре.

Раздел II
Птица-гриль

«Крылья, ноги и хвосты»

Требуется: *1 курица, 200 г листьев шпината, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г молотого миндаля, 50 г муки, пол-литра куриного бульона, 2 ст. л. горчицы, лимон, соль, перец, 1 тост.*

Способ приготовления. Вымойте курицу, посолите и поперчите.

Чеснок и лук мелко порубите и обжарьте в оливковом масле.

Нарежьте тост кубиками и смешайте с луком, чесноком, шпинатом и миндалем. Полученной массой нафаршируйте тушку.

Отверстие зашейте суровой ниткой. Курицу поместите в гриль и обжарьте до золотистого цвета. Теперь приготовьте соус.

Возьмите растопленное сливочное масло, пассеруйте в нем муку и затем добавьте куриный бульон. Поварите 5 мин. В конце приправьте солью, перцем и горчицей и подавайте на стол вместе с курицей, украшенной дольками лимона.

«Последний из могикан»

Требуется: *1 курица, 1 лимон, 2 зубчика чеснока, листья шалфея, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. оливкового масла, соль, перец.*

Способ приготовления. Вымойте курицу и натрите ее изнутри и снаружи солью и перцем. Возьмите лимон и разрежьте пополам.

Из одной половинки выжмите, а другую очистите и нарежьте мелкими кубиками. Измельчите чеснок и смешайте с нарезанным лимоном и несколькими листочками шалфея. Приготовленной смесью наполните курицу. Отверстие зашейте. Из оливкового масла, цедры лимона и оставшихся листьев шалфея приготовьте соус. Намажьте им тушку и поместите в гриль. Во время обжаривания сбрызните курицу лимонным соком.

«Одиссея жареной индейки»

Требуется: *1 кг мяса индейки, 1 маленький острый перчик, 3 помидора, 5 зубчиков, 10 ст. л. оливкового масла, соль, перец, 1 головка кочанного салата, 3 стручка сладкого красного перца, 3 ст. л. винного уксуса, петрушка.*

Способ приготовления. Мясо индейки нарежьте кубиками.

Помидоры очистите от кожицы и нарежьте. Острый перец освободите от семян и нарежьте колечками. Измельчите 4 зубчика чеснока и смешайте с 5 ст. л. оливкового масла.

Посолите и поперчите. Добавьте нарезанный помидор и острый перец. В полученном маринаде замочите курицу на 3 часа, поместив ее в холодильник. Затем выньте мясо из маринада, наденьте на деревянные шпажки и жарьте в гриле 10 минут.

Далее возьмите салат, мелко нарежьте и соедините со сладким перцем, нарезанным соломкой. Добавьте в эту смесь уксус, оставшееся оливковое масло, измельченный зубчик чеснока и полученным маринадом полейте салат. Затем посыпьте его рубленой петрушкой и подавайте к готовому мясу.

«Мечта гурмана»

Требуется: *600 г грудок цыпленка без кожи и костей, 2 ч л. растительного масла, 1 измельченный зубчик чеснока, щепотка мелко нарезанного зеленого лука, щепотка сушеного измельченного чабреца, ½ папайи, 1 ст. л. неострой горчицы, 1 ст. л. йогурта, ½*

ст. мелко нарубленного цуккини, ¼ ст. мелко нарубленного красного лука, 4 листа красной капусты.

Способ приготовления. Каждую грудку цыпленка разрежьте пополам вдоль. В миске смешайте растительное масло, чеснок, зеленый лук и чабрец и натрите этой смесью мясо. Поместите цыпленка в гриль и обжарьте до готовности. Далее очистите папайю от семян и кожицы, Теперь приготовьте соус. В небольшой миске соедините горчицу, йогурт, цуккини и красный лук. Положите на каждую тарелку по листу капусты и по 3 куска папайи. На листья выложите соус и сверху – жареного цыпленка.

«Донна роза»

Требуется: *½ ст. яблочного уксуса, 1 ст. л. вустерского соуса, 1 ст. л. горчицы, 1 ч. л. паприки, ½ ч. л. черного молотого перца, ¼ ч. л. семян сельдерея, ¼ ч. л. соуса из острого перца, 800 г куриного мяса без кожи и соль.*

Способ приготовления. Сначала приготовьте соус. В кастрюле смешайте уксус, вустерский соус, горчицу, паприку, перец, семена сельдерея, острый перечный соус и соль. Поставьте на огонь, доведите до кипения и варите 5 мин, непрерывно мешая. Полученный соус немного охладите и намажьте им куски цыпленка. Затем поместите его в гриль и жарьте, не закрывая, пока не будет готов.

«Лакомый кусочек»

Требуется: *2 ст. л. апельсинового мармелада, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. соевого соуса, 1 измельченный зубчик чеснока, щепотка порошка карри, 4 стейка из вырезки индейки (по 100 г).*

Способ приготовления. Возьмите маленькую миску и смешайте в ней мармелад, сок лимона, соевый соус, чеснок и карри. Этой глазурью смажьте стейки с обеих сторон. Поместите их в гриль и жарьте до готовности, не закрывая дверцу.

«Птица счастья»

Требуется: *1 курица, красный молотый перец, розмарин, соль, растительное масло.*

Способ приготовления. Курицу предварительно отварите.

Натрите изнутри розмарином, а снаружи – красным молотым перцем и солью. Наденьте на вертел, смажьте растительным маслом и поместите в гриль. Жарьте до готовности.

«Наседка»

Требуется: *400 г куриных грудок без кожи и костей, разрезанных пополам, 4 средних свежих гриба, измельченный зеленый лук, 1 апельсин, нарезанный брусочками, ½ ст. кетчупа, 2 ст. л. готового желе, отварной рис, свежий розмарин.*

Способ приготовления. Вымойте мясо цыпленка и нарежьте полосками. Далее возьмите шампуры и нанижьте на них мясо. На другие шампура нанижьте грибы и лук, и на отдельный шампур – куски сладкого зеленого перца. В маленькую кастрюльку положите кетчуп, желе и подогрейте, но не доводите до кипения. Этой массой смажьте овощи и мясо. Поместите шампуры в открытый гриль и готовьте 10 мин. Время от времени мясо и овощи переворачивайте и поливайте соусом. Подавайте блюдо с горячим рисом, посыпав сверху розмарином.

«Бахчисарайский фонтан»

Требуется: *1 индюшачья грудка с косточкой (1000 г), 1 ½ ст. хлебных крошек, ½ ст. измельченной кураги, ¼ ст. измельченных поджаренных орехов пекан, 2 ст. л. яблочного сока, 1 ст. л. масла, щепотка сухого истолченного розмарина, ¼ ч. л. чесночной соли, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. воды.*

Способ приготовления. Освободите мясо от косточки. В самой толстой части куска сделайте надрез в виде кармана. Возьмите миску и смешайте в ней хлебные крошки, курагу, орехи, яблочный сок, масло, розмарин и чесночную соль. Затем эту смесь положите в подготовленный карман и сшейте края толстой ниткой. Готовьте индейку в закрытом гриле до тех пор, пока вытекающий из нее сок не станет прозрачным. Смешайте горчицу с водой и этой смесью смазывайте время от времени индейку.

Перед тем как подать к столу, мясо нарежьте ломтями.

«Ямайка»

Требуется: *4 куриные грудки без кожи и костей, ½ ст. крупно нарезанного репчатого лука, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л.*

измельченного красного перца, соль, специи, карри, измельченный тимьян, сухой имбирь, черный молотый перец, 2 зубчика чеснока, разрезанного на 4 части, 1 сладкий перец, нарезанный на кусочки, 1 маленький цуккини, нарезанный ломтиками, 1 ст. л. масла, ¼ ч. л. грубо помолотого черного перца.

Способ приготовления. Для начала вымойте цыпленка. В миксере смешайте лук, лимонный сок, измельченный красный перец, соль, специи, порошок карри, тмин, имбирь, черный перец и чеснок. Выложите цыпленка на блюдо и влейте в него смесь из миксера, чтобы она покрыла внутри все мясо. Затем закройте крышкой блюдо и поставьте в холодильник на полчаса. Пока цыпленок маринуется, нанижите кусочки сладкого перца и кусочки цуккини на вертелы, сбрызните маслом и посыпьте черным молотым перцем. Жарьте цыпленка 15 минут, пока мясо не размягчится и не потеряет розового цвета. Смажьте его один раз пряной смесью. В последние 10 минут поместите в гриль овощи, их надо все время поворачивать.

«А-ля Париж»

Требуется: *4 куриные грудки без костей и кожи, 2 ст. л. лимонного сока, 4 ч. л. соевого соуса, 1 персик, очищенный от косточки и нарезанный, 1 маленький нарезанный помидор, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. тертого корня имбиря, ¼ ч. л. пряной горчицы, отварной рис, свежий тимьян.*

Способ приготовления. Возьмите небольшую миску и смешайте в ней 2 ст. л. лимонного сока и соевый соус. Вымойте куриные грудки и натрите этой смесью. Накройте крышкой и дайте постоять 30 минут при комнатной температуре. Теперь приготовьте соус. Для его приготовления возьмите небольшую миску и смешайте в ней нарезанный персик, помидор, зеленый лук, 1 ст. л. лимонного сока, корень имбиря и горчицу. Смеси дайте настояться, затем натрите ею куриные грудки, положите мясо на холодную решетку и жарьте 15 мин. в 10 см от нагревателя до тех пор, пока мясо не потеряет розового цвета. Цыпленка можно подавать с горячим рисом и веточкой тимьяна.

«Сладкая жизнь»

Требуется: *½ ст. кетчупа, ¼ ст. апельсинового мармелада, 1 ст. л. уксуса, ½ ч. л. перец чили, ½ ч. л. уорчестерширского соуса,*

500 г куриного мяса без кожи.

Способ приготовления. Сначала приготовим соус. В небольшой миске смешайте кетчуп, мармелад, уксус, перец чили и уорчестерширский соус. Вымойте мясо, обсушите и поместите в гриль на час, пока мясо не размягчится. За 10 минут до готовности намажьте цыпленка приготовленным ранее соусом.

«Курочка-снегурочка»

Требуется: *300 г куриного мяса, 150 г белого хлеба, 1 ст. молока, 100 г сливочного масла, специи, соль по вкусу.*

Способ приготовления. В небольшую миску налейте молоко и замочите в нем белый хлеб без корочек. Мясо курицы пропустите через мясорубку, добавьте белый хлеб и снова пропустите через мясорубку. В полученный фарш положите соль, перец, оставшееся молоко и хорошо перемешайте. Далее из этой смеси сделайте шарики, внутрь которых положите кусочек размягченного масла. Обваляйте котлеты в сухарях и обжарьте на решетке в гриле по 5 минут с каждой стороны. Подавайте котлеты горячими.

«Лебединая песня»

Требуется: *200 г утки потрошеной, 16 г масла, 150 г груздей, 20 г очищенных огурцов, 20 г каперсов, сахар, 1 ч. л. 3 %-ого уксуса, укроп, специи.*

Способ приготовления. Вымойте утку и нафаршируйте ее солеными груздями. Отверстие зашейте ниткой. Поместите тушку в гриль, а сами пока приготовьте соус. В небольшой кастрюле соедините мелко нарубленные огурцы, каперсы, укроп, уксус, крепкий бульон, сахар и все хорошо перемешайте. Когда утка будет готова, нарежьте ее на куски и подавайте с груздями, полив соусом из огурцов и каперсов.

«Винный погребок»

Требуется: *2 яблока, 300 г сливочного масла, 2 ст. л. сидра, соль, перец, 4 ч. л. горчицы, 8 шницелей из индейки (по 100 г), 2 стебля лука-порея, 1 пучок шалфея.*

Способ приготовления. Яблоки натрите на терке и обжарьте в 40 г сливочного масла. Затем влейте сидр. Смешайте со 180 г

масла, солью и перцем. Оставьте на 5 часов. Приправьте этой смесью шницели. Стебли лука-порея разрежьте на 4 части.

Положите вместе с шалфеем на мясо, сверните и закрепите.

Поместите в гриль и жарьте 15 мин. Смажьте маслом. Подавайте с яблоками.

Раздел III
Рыба-гриль

«Золотая рыбка»

Требуется: *500 г филе любой рыбы, 2 ст. л. лимонного сока, пряности, растительное масло, 3 ст. л. томатной пасты, 500 г сырого окорока.*

Способ приготовления. Нарежьте филе небольшими кусочками, сбрызните соком лимона и дайте постоять 20 мин. Затем заправьте пряностями и смажьте томатной пастой. Нарежьте окорок тоненькими ломтиками, на каждый ломтик положите по кусочку рыбного филе и сверните трубочкой, закрепив шпажкой для канапе. Смажьте растительным маслом и зажарьте на решетке в гриле.

«Русская закусочная»

Требуется: *1 крупная свежая сельдь, 2 ст. л. лимонного сока, соль, растительное масло, измельченная зелень, фольга.*

Способ приготовления. Сельдь очистите, вымойте, обсушите и сделайте на спинке несколько поперечных надрезов. Приправьте солью, лимонным соком и измельченной зеленью. Смажьте растительным маслом и, периодически переворачивая, зажарьте в гриле.

«Рыбная история»

Требуется: *300 г филе свежей сельди, 1 измельченная луковица, 1 ст. л. тертой лимонной цедры, 1 ст. л. лимонного сока, 2 луковицы, 3 помидора, шпик, растительное масло, томатная паста, измельченная свежая зелень.*

Способ приготовления. Филе свежей сельди нарежьте кусочками, натрите смесью из рубленного лука, лимонной цедры и лимонного сока. Закройте посуду с рыбой и оставьте на 30 мин.

Затем возьмите вертел и нанижите на него вперемешку кружочки лука, помидора, кусочки шпика и сельдь.

Смажьте растительным маслом и зажарьте в гриле. К столу подавайте с добавлением томатной пасты и измельченной зелени.

«Ловись, рыбка»

Требуется: *200 г рыбного филе, горчица, 1 измельченная луковица, 2 ст. л. измельченной зелени, 150 г копченого сала, соль, красный молотый перец, растительное масло.*

Способ приготовления. Вымойте и почистите рыбу. Затем посолите ее и сбрызните соком лимона. Нарежьте филе тонкими ломтиками, смажьте горчицей, посыпьте рубленным луком и измельченной зеленью. Затем сверните трубочками и нанижите на вертел вместе с трубочками из копченого сала. Посолите, поперчите, смажьте растительным маслом и обжарьте в гриле.

«Рыбье царство»

Требуется: *4 стейка из меч-рыбы по 100 г каждый, 2 ст. л. белого винного уксуса, 1 ст. л. воды, 1 ст. л. оливкового масла, щепотка мелко нарезанного зеленого лука, 2 ч. л. мелко нарезанного свежего розмарина, 1 ч. л. уорчестерширского соуса, растительное масло, соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления. В небольшой миске смешайте уксус, воду, масло, лук, розмарин, уорчестерширский соус, соль и перец. Положите в этот маринад рыбные стейки, накройте крышкой и поставьте в холодильник на 2 часа. Затем на смазанную маслом решетку положите стейки и готовьте в открытом гриле 5 мин. Затем смажьте маринадом и переверните.

Готовьте еще 4–5 мин.

«Праздник водяного»

Требуется: *4 лососевых стейка, 3 ст. л. концентрата апельсинового сока, 3 ст. л. воды, 3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. меда, 2 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. поджаренного кунжутного масла, ½ ч. л. измельченного имбиря, 6 ст. нарезанных овощей, 1 апельсин, разделенный на дольки, 1 красный сладкий перец, нарезанный тонкими полосками.*

Способ приготовления. Сначала приготовим маринад.

Возьмите концентрат апельсинового сока, воду, соль, соевый соус, мед, растительное масло, кунжутное масло, корень имбиря и смешайте все это в небольшой миске. Далее возьмите рыбу и поместите в гриль на холодную решетку. Жарьте в 10 см от нагревателя в течение 5 мин. Затем смажьте стейки приготовленным маринадом, переверните их и обжарьте с другой стороны еще 5 мин. В салатницу положите зелень и дольки апельсина. Маринад поставьте на огонь и доведите до кипения.

Когда закипит, добавьте красный сладкий перец и снимите с огня. Залейте этой смесью зелень и апельсин и хорошо перемешайте. На порционные тарелки выложите зелень с маринадом, а на нее – рыбные стейки.

«Остров сокровищ»

Требуется: *2 стейка из лосося по 200 г каждый, 2 ч. л. измельченной кожицы лимона, 2 ст. л. лимонного сока, черный молотый перец, 2 измельченных зубчика чеснока, 2 ст. л. измельченного зеленого лука, 1 апельсин, очищенный от кожицы и нарезанный кружочками.*

Способ приготовления. В маленькой миске смешайте сок лимона, измельченную кожуру лимона, перец и чеснок. Возьмите стейки и смажьте половиной приготовленной смеси. Холодную решетку гриля смажьте жиром и положите на нее рыбу. Готовьте на расстоянии 10 см от нагревателя в течение 5 мин. Затем переверните лопаткой стейки и жарьте еще 5 мин. Перед подачей К столУ рыбу посыпьте мелко нарезанным зеленым луком и подавайте с кружочками апельсина.

Раздел IV
Овощи и фрукты-гриль

«Огородник-садовод»

Требуется: *1 ст. л. оливкового масла, 1 измельченный зубчик чеснока, 2 ч. л. измельченного свежего розмарина, соль по вкусу, 4 ст. овощной смеси (баклажан, тыква, цуккини, зеленая фасоль, красный лук, сладкий перец), черный молотый перец.*

Способ приготовления. Сначала приготовьте маринад. В небольшой миске смешайте оливковое масло, чеснок, розмарин, соль и в эту смесь поместите овощи. Затем выложите их на большой лист фольги и заверните в два слоя, оставив небольшое

отверстие для отхода пара. Поместите овощи в гриль на 20 мин. Когда будут готовы, приправьте по вкусу перцем.

«Сырное ассорти»

Требуется: *1 ст. нежирного творога, ½ ст. нарезанного сыра, ¼ ст. рубленого сельдерея, 2 ст. изюма, 2 ст. л. тертого сыра пармезан, 6 ломтиков белого хлеба, растительное масло.*

Способ приготовления. Положите творог в миксер и смешайте до получения однородной массы. Возьмите миску и смешайте творог, чеддер, сельдерей, изюм и пармезан. Намажьте этой смесью ломтики хлеба и накройте их оставшимися кусочками.

Решетку гриля смажьте маслом и положите на нее бутерброды.

Поджарьте с обеих сторон, пока сыр не расплавится.

«Натюрморт»

Требуется: *1 взбитое яйцо, ¼ ст. снятого молока, черный молотый перец по вкусу, 1 ст. толченых соленых крекеров, ¼ ст. тертого сыра пармезан, 2 ст. л. сушеной зелени петрушки, 1 баклажан, нарезанный дольками, 400 г томатного соуса, ½ ч. л. сушеного и толченого орегана, 1 измельченный зубчик чеснока, 100 г нарезанного сыра мозарелла, растительное масло.*

Способ приготовления. В небольшой миске смешайте яйцо, молоко и перец. В другой миске смешайте крекерные крошки, пармезан и петрушку. Возьмите кружочки баклажана и окуните сначала в молочную смесь, затем в крекерную. Холодную решетку гриля смажьте маслом и выложите на нее дольки баклажана. В маленькой миске смешайте томатный соус, ореган, чеснок и этой смесью полейте баклажаны. Жарьте в гриле до тех пор, пока баклажаны не станут мягкими. За 5 мин до готовности посыпьте мозареллой.

«Тутти-фрутти»

Требуется: *150 г грецких орехов, 150 г сливочного масла, 200 г сыра рокфор, сок одного лимона, 8 груш, зелень.*

Способ приготовления. Отложите 4 ореха. Остальные порубите.

Взбейте масло с сыром и рублеными орехами. Груши вымойте, разрежьте пополам и сбрызните половинки соком лимона.

Возьмите 8 кусочков смазанной маслом фольги и выложите на них половинки груш. На каждую грушу положите по ½ ч. л. сырной смеси, заверните фольгу и запекайте груши 5 минут в гриле. Затем намажьте груши оставшейся сырной массой и украсьте орехами и зеленью.

«Евродизайн»

Требуется: *250 г муки, 400 г сливочного масла, 1 яйцо, соль, 125 мл воды, 500 г разных овощей, 1 луковица, 1 белок, перец, 3 пучка рубленой зелени.*

Способ приготовления. В небольшой миске смешайте муку, 50 г масла, яйцо, соль, 125 мл воды. Вымесите тесто и оставьте на 30 минут Затем раскатайте на 16 квадратов. Нарежьте овощи и лук. Оставшиеся 350 г масла смешайте с зеленью, посолите и поперчите. Выложите на тесто овощи и 2/3 масла, заверните края и смажьте остатками масла. Заверните в фольгу и зажарьте в гриле по 5 минут с каждой стороны.

«Золотая пчелка»

Требуется: *1 кг лука, 200 г сливочного масла, 1 ч. л. куркумы, перец, соль, 8 ст. ложек меда, 2 ст. л. уксуса.*

Способ приготовления. В небольшой кастрюльке растопите масло и добавьте куркуму, перец, соль, мед и уксус. Нарежьте из фольги 8 квадратов и на каждый положите по 3 луковицы, придав форму мешочка. Затем осторожно влейте в мешочки масляную смесь, закройте мешочки и запекайте лук в гриле 20 мин. Подавайте на стол в раскрытом виде.

«День и ночь»

Требуется: *½ пучка петрушки, ½ пучка базилика, соль, перец, 200 г сливочного масла, 400 г творога, 2 мелко нарубленные луковицы, 16 картофелин, 4 ст. л. тмина и 4 ст. л. кунжута.*

Способ приготовления. Мелко порубите всю зелень. 180 г масла и творог взбейте, добавьте лук и зелень. Приправьте солью и перцем и оставьте на 4 часа. Вымойте картофель, наколите и

смажьте оставшимся маслом. Затем обваляйте в тмине и кунжуте. Заверните в фольгу и запекайте в гриле 40 мин.

Подайте с творогом.

Цукаты, варенья, сиропы, желе

Если Вы не боитесь экспериментировать у кухонной плиты и если Ваши блюда уже стали предметом плохо скрытой белой зависти подруг и знакомых, а также, если Вы только приступаете к освоению кулинарных хитростей, – эта книга для Вас!

Здесь Вы найдете неожиданные советы по приготовлению всевозможных «райских наслаждений» для своих сладкоежек, причем, не гарантируем, что Вы сами не позабудете свою очередную диету и не отведете душу, приготовив желе или позволив себе съесть тарелочку душистых прозрачных сахарных фруктов.

Кстати, сладости приносят нам не только удовольствие, но и некоторую пользу, ведь глюкоза способствует усиленной умственной активности (так что не слишком уж ограничивайте свой «сладкий» рацион).

Украсив цукатами Ваш роскошный праздничный торт и поразив вкус и воображение гостей многообразием предложенного варенья, Вы сделаете финал угощения незабываемым, а очередной приход большего числа благодарных гостей неотвратимым!

Про пользу витаминов мы писать не будем, ведь Вы и сами прекрасно знаете, что лучше пить чай с вареньем, нежели просто с сахаром, – удовольствие и польза от первого и второго составляют, как говорится в известной шутке, «две большие разницы».

А если уж говорить о сохранении витаминов в плодах, то лучшего способа, чем есть их свежими, сушеными или пить «живые» соки, на наш взгляд, не существует.

Но, поскольку употреблять в пищу свежие фрукты круглый год многие из нас возможности не имеют, убыток витаминов стоит компенсировать посредством варенья, сухофруктов и замороженной ягоды.

Нечасто Вам доводится полакомиться вареньем, приготовленным из нежных лепестков роз, зеленых грецких орехов, томатов, огурцов или моркови. Рецепты этих экзотических сортов Вы найдете в нашей книге.

Вообще, что касается продуктов питания, китайская поговорка гласит: «Нет несъедобных продуктов. Есть плохие повара.»

Конечно, это довольно-таки шутливое утверждение, но… В каждой шутке есть доля… правды.

Раздел I
Цукаты

Первое, о чем следует рассказать в этой главе, – так это о цукатах, популярно разъяснив, что это такое и с чем их едят.

Многие малоопытные хозяйки наивно полагают, что любой обсыпанный сахаром фрукт справедливо можно назвать цукатом.

Отнюдь.

У цукатов существует целый ряд вполне конкретных качеств, по которым их и принято определять. Например, так именуются засахаренные плоды или их дольки, предварительно подсушенные и обсыпанные мелким сахарным песком. Причем, и плоды, и ягоды для цукатов готовят так же, как для варенья, но варят их не до готовности, а несколько переваривая.

А зачем описывать приблизительный способ приготовления, когда уже можно переходить к самим рецептам.

«Абрикосовая мечта»

Требуется: *1 кг абрикосов, 300 г сахарной пудры.*

Для сиропа: 2 кг сахара, 3 ст. воды, корица.

Способ приготовления. Возьмите абрикосы, желательно, твердые, разрежьте на половинки и удалите косточки. Плоды бланшируйте в течение 3 мин в воде при температуре около 80 градусов.

Затем абрикосы залейте сахарным сиропом, добавьте корицу, спустя двое суток сироп слейте. Прокипятите его 5 мин, добавьте 1,5 кг сахара и горячим сиропом залейте плоды.

Через двое суток повторите процедуру, добавив в сироп оставшийся сахар. Залитые горячим сиропом плоды доведите до кипения и 3–5 мин поварите.

Потом остудите плоды в сиропе, извлеките их, дайте стечь жидкости и после этого подсушите в духовке. Готовые цукаты обсыпьте сахарной пудрой и сохраняйте до употребления в хорошо закрытой стерилизованной банке.

«Янтарные»

Требуется: *1 кг абрикосов.*

Для сиропа: 1,5 кг сахара, 1 ст. воды, имбирь.

Способ приготовления. Тщательно промытые и очищенные от косточек абрикосы положите в таз, засыпьте сверху сахаром,

оставьте на ночь, после чего доведите до кипения, при этом в сироп добавьте щепотку молотого имбиря. Сваренные абрикосы выньте, дайте стечь соку, разложите на противни и подсушите на слабом огне в духовом шкафу. Дверца должна быть приоткрыта. Хранят готовые цукаты в стерильных банках.

«Сюрприз для всей семьи»

Требуется: *1 кг абрикосов, 300 г ядер грецкого ореха.*

Для сиропа: 500 г сахара на 1,5 л воды.

Способ приготовления. Целые, крупные абрикосы с удаленными косточками, положите в подкисленную лимонной кислотой воду, чтобы плоды не приобрели темного оттенка, затем дайте абрикосам подсохнуть, нафаршируйте дольками грецкого ореха и проварите их в широкой кастрюле или большом тазу 5-10 мин в сахарном сиропе.

После этого отложите посуду с цукатами в сторону от плиты ровно на сутки, выньте абрикосы, дайте стечь сиропу и, разложив плоды на противне, подсушите в духовке сначала при 50 градусах, после этого – при 60.

«Айвовое ассорти»

Требуется: *500 г японской айвы, 300 г кабачков, 1 кг сахарного песка, 2,5 ст. воды.*

Способ приготовления. Зрелые золотисто-желтые плоды тщательно промойте, очистите от кожицы и, вырезав сердцевину, нарежьте тонкими дольками. Свежие кабачки длиной до 16 см очистите от семян и кожицы, после чего нарежьте маленькими кубиками. Вскипятите сахарный сироп, положите в него кабачки и айву.

Доведя до кипения, снимите с огня и оставьте в кастрюле на 4–5 часов. Потом еще 2 раза повторите эту процедуру, давая каждый раз остыть сиропу. Последний раз варите цукаты до готовности, выньте айву и кабачки, дайте стечь сиропу, плоды обсушите, обсыпьте сахарной пудрой и сохраняйте в закрытой посуде при комнатной температуре.

«Солнечные зайчики»

Требуется: *200 г апельсиновых и 100 г лимонных корочек,*

800 г сахара и 1 л воды.

Способ приготовления. Сухие корочки залейте водой на 2–5 дней, ежедневно меняя ее. Корочки не должны расползаться в руках, но тем не менее быть достаточно мягкими. Вся горечь цедры уйдет в воду. Корочки выньте из воды, обсушите, нарежьте на полоски или квадратики и аккуратно сложите в кипящий сахарный сироп. Эти цукаты следует варить способом многократной варки. Готовые цукаты используйте для украшения кулинарных изделий, или добавьте, например, в сырники.

«Сахарная гроздь»

Требуется: *небольшие гроздья винограда, 3 ст. воды и 800 г сахара.*

Способ приготовления. Сварите сахарный сироп, слегка охладите и окуните в него гроздья винограда, подвязав их за гребень нитками. Каждый раз, окуная гроздь в сироп, подвешивайте ее над поддоном, давая время обсохнуть, после чего окунайте снова. Виноград сложите на блюдо, обсыпьте сахарной пудрой, добавьте корицу. Эти цукаты пригодятся Вам, если Вы захотите украсить торт, также Вы можете подать их к сухому вину.

«Вишневый десерт»

Требуется: *на 1,5 кг свежей вишни, 1 кг сахара и 1 ст. воды.*

Способ приготовления. Сварите сироп из 1/5 всего сахара и воды. Сразу же, как только сироп закипит, не теряя ни минуты, залейте им вишню и выдержите 1–2 дня. По прошествии указанного времени, откиньте плоды на дуршлаг, а в сироп добавьте треть оставшегося сахарного песка, пару бутончиков гвоздики и кусочек корицы, доведите до кипения, залейте сиропом вишню и снова отставьте в сторону. Повторите 4–5 раз, добавляя сахар. Последний раз оставьте вишню в сиропе на две недели.

После этой процедуры сироп и плоды поместите в дуршлаг и дайте хорошенько стечь. Когда весь сироп стечет, разложите вишню на противне и подсушите в духовом шкафу при температуре около 35 градусов. Готовые цукаты пересыпьте сахаром. Они потребуют хранения в плотно закрытой банке. А оставшийся сироп используйте по своему усмотрению.

«Цукаты по-чешски»

Требуется: *1 кг орехов, 1,5 кг сахара, цедра половины лимона, корица.*

Способ приготовления. 1 кг грецких орехов молочно-восковой зрелости, вымочите в прохладной воде в течение 25 дней, меняя воду каждый день. На две или три ночи орехи оставьте, сливая воду – они приобретут коричневый оттенок. Варите отмоченные орехи, пока они не размягчатся. На это у Вас уйдет, приблизительно, полчаса. Проверить готовность орехов можно следующим образом: они должны легко соскальзывать с конца иголки.

Далее засыпьте орехи сахаром добавьте цедру, корицу и отставьте. Когда спустя 2–3 суток орехи пустят сок, доведите их до кипения и проварите 10 минут. Простерилизуйте банки, сложите в них орехи, залейте сиропом, закупорьте и положите на бок для остывания. Накройте банки до полного их остывания пледом или одеялом. Перед тем, как подавать орехи к столу, нагрейте банку и подождите, пока растает сироп, выложите орехи на противень, немного подсушите в духовке, высыпьте на блюдо и обсыпьте сахаром.

«Грушевое лакомство»

Требуется: *на 0,5 кг груш – 600 г сахара, 0,5 л воды, ванилин.*

Способ приготовления. Вымойте груши, предварительно вырезав сердцевину, обрезав хвостики и побитые потемневшие места. Возьмите груши твердых сортов, нарежьте дольками, сложите в эмалированную кастрюлю и залейте подкисленной водой (0,5 г лимонной кислоты на 0,5 л воды). Уварите все это под крышкой в сахарном сиропе (на 0,5 л воды – полстакана сахара) с добавлением ванилина – по вкусу.

Теперь отцедите сироп, прибавьте 400 г сахара и снова проварите. Положите в сироп груши, после чего доведите до кипения и поставьте на подставку на всю ночь. Утром отцедите сироп, а дольки обсушите и обсыпьте сахаром. Разложите груши на пергаменте и в течение недели-полутора периодически переворачивайте дольки. Когда груши перестанут впитывать сахар, Вы заметите, что они стали эластичными, – значит готовы. Тогда цукаты следует уложить в банки и закупорить их. Сироп можно будет переработать и изготовить из него… А что бы Вы сами хотели?

«Лесной аромат»

Требуется: *2 кг земляники.*

Для сиропа: 4 кг сахара на 3 л воды.

Способ приготовления. Возьмите землянику (самые крупные, твердые ягоды), очистите и разложите в большом сите. Сварите густой сахарный сироп, чтобы он с трудом размешивался, но не пригорал, положите в него ягоды, доведите его до кипения и отставьте в сторону. Пенку снимите шумовкой и снова доведите до кипения, но ни в коем случае не кипятите. Поступите таким образом еще 5 раз, внимательно следя за тем, чтобы ягоды не разваривались.

Затем вылейте варенье на сито. Сироп в течение ночи должен стечь с ягод. Обсушите ягоды и обваляйте в сахаре, еще раз просушите на сите, а когда они просохнут как следует, разложите в сухие коробки или стерильные банки. Храните цукаты в сухом месте. Сиропом, который у Вас наверняка остался, украсьте торт, или используйте его для приготовления коктейля и морса.

«Малиновое блаженство»

Требуется: *1,5 кг малины, 3 кг сахара, 2,5 л воды, 200 г орехов, имбирь (1/3 ч. л.).*

Способ приготовления. Первым делом, очень осторожно очистите целые крупные ягоды от плодоножек и разложите на сито (если уместится – в один слой), из сахара и воды сварите густой сироп, погрузите в него ягоды, доведите на среднем огне до кипения и оставьте. Накипь снимите и еще один раз доведите до кипения. Потом сделайте это еще 4–5 раз, следя за целостью ягод, добавьте молотые обжаренные орехи и имбирь.

После этого вылейте сироп с ягодами на сито и дайте в течение 24 часов стечь сиропу. Готовые ягоды обкатайте в сахарном песке, обсушите и расфасуйте в чистые сухие коробки или банки. Сироп можете подать к чаю или употребить в смеси с кисломолочными изделиями (кефиром, ряженкой, ацидофилином, йогуртом, а также со взбитыми сливками и мороженым).

Таким образом вместо одного лакомства у Вас получится сразу несколько!

«Изумруд»

Требуется: *1,5 кг зеленых томатов.*

Для сиропа: 1,5 л воды, 1,5 кг сахара, 3 бутончика гвоздики, имбирь.

Способ приготовления. Мясистые и плотные зеленые помидоры разрежьте на дольки, совсем маленькие помидорчики используйте целиком. Таким образом подготовленные плоды залейте на ночь слабым раствором уксуса (3–4 %-ным). После этого проварите помидоры 15 минут в воде. Тем временем приготовьте сироп: из сахара, воды и специй (на ваш вкус).

Когда сироп вскипит, положите в кастрюлю помидоры и варите 5–7 минут. На следующий день доведите сироп до кипения, оставьте и в дальнейшем повторяйте этот процесс дважды в день. Помидоры должны стать почти совсем прозрачными. Теперь сцедите сироп и, подобно бусам, нанизывайте плоды на нитку.

В таком виде высушите «бусы».

«Рябиновый поцелуй»

Вспомнив старинную традицию, собирайте рябину после первых морозов. В этот момент ягоды теряют часть горечи и приобретают специфический приятный вкус.

Требуется: *на 0,5 кг ягод рябины, 600 г сахара, 2 ст. воды, соль, 0,5 ч. л. лимонной кислоты, ванилин.*

Способ приготовления. Возьмите ягоды и замочите на 3–4 часа в подсоленной воде (0,5 ч. л. поваренной соли на 0,5 л воды).

Спустя положенное время промойте ягоды и снова залейте холодной водой на трое суток, не забывая периодически менять воду в посуде. На четвертые сутки приготовьте сахарный сироп из 600 г сахара и 2 ст. воды. Вскипятите его, опустите ягоды в посуду с сиропом на 7 минут, после чего отставить в сторону на 9 часов. В дальнейшем цукаты варятся в два-три приема с 9-часовым перерывами.

К концу варки добавьте лимонную кислоту и – на кончике ножа – ванилина. Не делайте цукаты впрок, так как почти вся жидкость плодами утеряна в процессе варки, ягоды могут вскоре стать жесткими и сухими. Так что лучше храните ягоды прямо в сиропе, а цукаты готовьте по мере потребления.

Готовьте их следующим образом: дайте стечь сиропу, ягоды выложите в сито или дуршлаг, после чего подсушите, разложив на листе пергамента в теплом месте, двое-трое суток.

Подсушенные и обсыпанные сахаром цукаты храните в сухой

посуде с герметично закрывающейся крышкой и ешьте на здоровье!

«Каприз»

Требуется: *2 кг сливы.*

Для сиропа: 2 кг сахара, 4 ст. воды, корица.

Способ приготовления. Из сливы с хорошо отделяющейся косточкой выдавите косточки со стороны плодоножки при помощи лучинки, затем приготовьте сироп, вскипятите его, погрузите в него плоды на 4–7 минут и отставьте на 10 часов. Повторите процедуру три-четыре раза, откиньте сливу на дуршлаг или сито, чтобы стек сироп. Разложите на решетке, начините целыми лесными орехами и подсушите в течение 6–7 часов в духовом шкафу. Обваляйте цукаты в сахарной пудре с толченой корицей и сложите в сухую стерильную банку с плотно закрывающейся крышкой.

«Бахчевые»

Требуется: *Некрупный толстокорый арбуз.*

Для сиропа: 700 г сахара на 1 л воды, имбирь.

Способ приготовления. Очищенные корки арбузов или мякоть арбуза нарежьте на мелкие кусочки (мякоть очистите от семечек), промойте в холодной воде и положите стекать на решетку. Возьмите семидесятипроцентный сахарный сироп, добавьте в него имбирь, выложите кусочки арбуза и варите до прозрачности. Подготовленные таким образом кусочки просушите на тарелках при комнатной температуре. Храните в коробках, выстланных пергаментом. Если вы сварите литр сиропа, его хватит на приготовление 2 кг цукатов.

«Глазированные цукаты из тыквы»

Требуется: *1,5 кг сырой тыквы.*

Для сиропа: 1 кг 400 г сахарного песка и один лимон.

Способ приготовления. Нарежьте очищенную от кожуры и сердцевины тыкву на фигурные кусочки, после чего засыпьте половиной сахара и дайте отстояться сутки. Сок слейте и растворите в нем остальной сахар. В случае, если сока окажется недостаточно, влейте стакан воды. Выварите в получившемся

сиропе нарезанные кусочки тыквы в течение 5 минут с момента закипания.

Выдержите цукаты в сиропе 5–6 часов, добавьте сок и цедру лимона, после чего варите на небольшом огне до полной готовности. Сваренную тыкву отбросьте на сито, дайте стечь сиропу и просушите в духовке. Кусочки станут прозрачными и покроются тонкой сахарной пленкой. Храните цукаты в сухих банках при комнатной температуре.

«Райское яблочко»

Требуется: *1 кг яблок.*

Для сиропа: 1,2 кг сахара, 300 г воды, цедра и сок половины лимона.

Способ приготовления. Вымойте райские яблоки, после чего, пока яблоки сохнут, сварите сахарный сироп. Выдержите плоды в сиропе не менее 8 часов, 15 минут поварите и снова выдержите 8–9 часов, а после этого уварите цукаты до готовности, откиньте на сито и дайте постоять полтора-два часа. Обваляйте яблоки в сахаре и просушите на решетке при комнатной температуре. На это у Вас уйдет неделя, а если Вы воспользуетесь духовым шкафом, – всего около трех часов (при температуре не выше 40 градусов).

«Яблочная фантазия»

Требуется: *«Яблочная фантазия» 1 кг яблок.*

Для сиропа: 1,2 кг сахара, 2 ст. воды, сок и цедра одного мандарина.

Способ приготовления. яблоки (вместе с кожурой или очищенные) нарежьте на дольки, мелкие не режьте, а проколите в нескольких местах заостренной спичкой. Опустите яблоки на 3–5 минут в кипяток и немедленно охладите. На воде, которая у Вас осталась после бланшировки, сварите сироп.

Горячим сиропом залейте яблоки и оставьте настояться на 6 часов. Прокипятите 5–7 минут, после чего опять отставьте на 10–12 часов, так повторите 2–3 раза, пока яблоки не станут прозрачными. Готовые цукаты откиньте на дуршлаг, чтобы стек сироп. Цукаты разложите на блюде или на тарелки, или на противне. Подсушите в духовке с приоткрытой дверцей.

Пересыпьте сахарной пудрой и сохраняйте в банках, хотя лучше оставьте яблоки в сиропе и готовьте цукаты по мере

необходимости.

Раздел II
Варенья

Мы почти абсолютно уверены в том, что Вы никогда не задумывались, чем может быть знаменито традиционное варенье.

Есть кое-что, действительно, любопытное. Как выясняется, варенье – наш национальный продукт, в других странах его практически не производят! Варенье, в принципе, – это плоды, сваренные в сахарном сиропе, но не разваренные, поэтому сироп легко отделяется. Продукт весьма калорийный, с почтенным сроком хранения, и это последнее свойство дает варенью единственный минус: чем больше срок хранения, тем меньше в нем остается витаминов, а варенье из косточковых (абрикосов, вишни) вообще не следует хранить дольше 2 лет, поскольку в нем образуется синильная кислота.

Так что, если Вы хотите, чтобы Ваше варенье кроме заманчивого запаха и красивого колора имело высокий процент витаминов, не особенно долго варите его. Почти идеальным вариантом такого приготовления варенья является популярная в народе «пятиминутка», изготовляемая из ягод и плодов, которые подвергаются тепловой обработке лишь в течение пяти минут после закипания.

Срок хранения «пятиминутки», правда, невелик, но количество полезных веществ в такой заготовке побивает рекорд любого другого варенья. Но не стоит отчаиваться: вкус от недостатка витаминов не пострадает, а Вашим домочадцам, верно, только того и надо! Вот и доставьте им удовольствие на долгие зимние вечера, когда вся семья будет делиться летними воспоминаниями за чашкой душистого чая и розеткой Вашего ароматного варенья.

«Яблочное с лимоном»

Требуется: *2 кг яблок.*

Для сиропа: 2 кг сахара, 4 ст. воды, 4–6 г лимонной кислоты, четверть чайной ложки ванильного сахара, лимонная цедра от 2–3 лимонов.

Способ приготовления. Сначала сварите очень густой сахарный сироп, потом яблоки, разумеется, уже без сердцевины и кожицы, нарежьте небольшими дольками и положите в сироп.

Проварите их полчаса, а перед окончанием варки добавьте

ванилин и лимонную цедру. Качество сваренного варенья определяется его густотой. И еще одна особенность: варенье должно быть совсем светлое!

«Загадочное»

Требуется: *1 кг яблок, 100 г черноплодной рябины.*

Для сиропа: 2,5 кг сахара, 3 ст. воды, специи по вкусу.

Для предварительного замачивания яблок: 1 л воды, 1 ч. л. соли или 3 г лимонной кислоты.

Способ приготовления. Очистите сладкие яблоки и нарежьте их кубиками. Ягоды черноплодной рябины промойте и отделите от щитков. Чтобы яблоки не потемнели, подержите их около часа в подкисленной или подсоленной воде. Теперь бланшируйте яблоки в кипятке 3-15 минут, они должны размягчиться. Снова погрузите их в подкисленную (подсоленную) воду на 1 час (не дольше!). Доведите сироп до кипения, положите в него яблоки и рябину, 5 минут прокипятите и отставьте на 6–8 часов.

Повторите процедуру еще 2–3 раза. В последний раз варите плоды до их готовности.

«Когда есть, что вспомнить»

Требуется: *1 кг яблок.*

Для сиропа: 1 кг сахара, 1 л воды, 1 ч. л. винной кислоты, имбирь.

Способ приготовления. Для приготовления варенья используйте сорта яблок, имеющие крупные плоды и белую твердую мякоть.

Сахарный сироп приготовьте, как обычно. Яблоки вымойте, очистите от кожицы, удалите сердцевину, после чего натрите на крупной (лучше – пластиковой) терке прямо над сиропом, чтобы избежать потемнения мякоти яблок. Сначала сделайте слабый огонь, а затем увеличьте его и варите варенье до необходимой Вам густоты. За 2–3 минуты до прекращения варки добавьте в варенье винную кислоту и порошок молотого имбиря.

«Черешня моей мечты»

Требуется: *1 кг черешен.*

Для сиропа: 1 кг сахара, 200 г воды, 1 ч. л. винной кислоты.

Способ приготовления. Для приготовления этого варенья отберите крупные, зрелые, без червоточин плоды черешни с плотной мякотью. Освободите ягоды от плодоножек, косточек, предварительно хорошо промыв в проточной воде, старайтесь не повредить мякоть. Поместите черешню в таз или кастрюлю, в которой будете ее варить, засыпьте сахаром и выдержите 1–2 часа, чтобы ягоды пустили сок. После этого залейте черешню одним стаканом воды и варите сперва на слабом, а затем – на более сильном огне.

Пенку снимите шумовкой. Пока варенье варится, периодически перемешивайте его, снимая пробу. Добавьте винную кислоту.

Через 5 минут варенье следует снять с огня и выдержать, приблизительно, 7–8 часов. Остывшее варенье поместите в простерилизованные стеклянные банки, закупорьте крышками или накройте пергаментной бумагой, перевязав каждую банку капроновой ниткой.

«Незнакомка»

Требуется: *125 г лепестков роз или шиповника.*

Для сиропа: 1 кг сахара на 0,5 л воды, 1 ч. л. лимонной кислоты.

Способ приготовления. Приготовьте сахарный сироп, прокипятите его. Лепестки роз или шиповника (заранее собранных) промойте, на 2 секунды опустите в кипящую воду и тут же перенесите в кипящий сахарный сироп. Варите варенье на сильном огне в один прием – до загустения. Перед окончанием варки добавьте в варенье лимонную кислоту. Не дожидаясь остывания варенья, разложите его по банкам.

«Весеннее»

Требуется: *1 кг ягод черемухи.*

Для сиропа: 1,2 кг сахара, 600 г воды.

Способ приготовления. Отберите зрелую черемуху (ягоды), оборвите плодоножки, удалите недозревшие, помятые ягоды.

Промойте черемуху холодной водой и дайте стечь. Таким образом подготовленные ягоды бланшируйте в кипящей воде 1–2 минуты, поместите в эмалированный таз и залейте горячим сиропом. Сироп готовьте на воде, в которой бланшировались

ягоды.

После растворения сахара в воде доведите сироп до кипения и процедите через 3–4 слоя марли. Профильтрованный сироп слейте в эмалированную кастрюлю, доведите до кипения и залейте им ягоды. Варите варенье в один прием без предварительного отстаивания, систематически снимая пенку.

Уваренное до готовности, расфасуйте горячее варенье в сухие подогретые банки, закупорьте прокипяченными крышками, переверните вниз горлышком и охладите.

«Помидорчики»

Требуется: *1 кг зеленых помидоров.*

Для сиропа: 0,75 –1 кг сахара, ¾ ст. воды, лимонные корочки, ванилин и 3–4 бутона гвоздики.

Способ приготовления. Вымойте отборные, небольшие по размеру помидоры, пробланшируйте 3–5 минут в кипящей воде и нарежьте дольками. Непременно вычистите семечки из плодов. Сварите сахарный сироп, он должен загустеть, после чего выложите в посуду помидоры, добавьте пряности. Варите варенье на слабом огне, периодически перемешивая. Помидоры должны стать прозрачными. Разложите томаты по банкам, залейте горячим сиропом, закройте крышками и выдержите под одеялом до остывания.

«Амбрэ»

Требуется: *1 кг абрикосов.*

Для сиропа: 1,4 кг сахара, 2–2,5 ст. воды, 3 г лимонной кислоты.

Способ приготовления. Отберите небольшие абрикосы с плотной мякотью, желательно, без следов от падения – темных мягких пятен. Хорошо, если плоды будут недоспелыми. Тщательно не мойте абрикосы, просто протрите их влажной салфеткой, потом проткните в нескольких местах заостренной спичкой, погрузите в кипяток на 1–2 минуты и быстро остудите в холодной воде.

Абрикосы залейте сахарным сиропом. Варите это варенье в 2 приема. Чтобы избежать засахаривания, добавьте в варенье немного лимонной кислоты.

«Приятная неожиданность»

Требуется: *1 кг свежей моркови (желательно, сортов «Каротель» или «Нантская»).*

Для сиропа: 1 кг сахара и ½ стакана воды, имбирь.

Способ приготовления. Морковь очистите, промойте, сварите до полуготовности и порежьте мелкими кубиками. Готовый сироп соедините с морковью, добавьте щепотку имбиря. Варите до прозрачности моркови.

«Невыразимое»

Требуется: *1 кг огурцов.*

Для сиропа: 1 кг сахара, 1 л воды, 0,5 ч. л. имбиря.

Способ приготовления. Молодые свежие огурчики очистите от шкурки, и нарежьте тонкими ломтиками. Приготовьте сахарный сироп, добавьте в него имбирь, проварите 1 мин и выложите в него дольки огурца. Варите варенье на небольшом огне, периодически перемешивая. В тот момент, когда Вы увидите, что дольки стали прозрачными, переложите варенье в банки, пока оно не загустело. Банки предварительно простерилизуйте.

Они должны быть сухими, но еще теплыми.

«Признание»

Требуется: *1 кг свежей клюквы.*

Для сиропа: 2 кг сахарного песка, ¾ ст. воды.

Способ приготовления. Тщательно переберите клюкву, промойте в глубокой миске. Теперь ошпарьте ягоду кипятком (лучше это сделать в дуршлаге), сварите сироп, высыпьте в него клюкву, доведите до кипения. Варите до загустения при слабом кипении.

«Неженка»

Требуется: *1 кг груш.*

Для сиропа: 1 кг сахара, 3 г лимонной кислоты, 1 ч. л. ванильного сахара или ванилина, на кончике ножа.

Способ приготовления. Возьмите небольшие, твердые груши нарежьте дольками, предварительно очистив их от кожуры и сердцевин, проварите в кипящей воде 10–15 минут, затем, охладите. Воду, которая осталась у Вас после бланшировки,

используйте для приготовления сиропа. Залейте груши приготовленным сиропом и оставьте на 3–4 часа.

Позднее, доведите варенье до кипения на слабом огне, прокипятите 5–7 минут и, выдержав 6–8 часов, снова несколько минут поварите. Вы должны сделать 3–4 варки. Перед окончанием последней, всыпьте в сироп ванильный сахар или ванилин. Но в любом случае, добавьте в варенье лимонную кислоту.

«Цитрус»

Требуется: *1 кг апельсинов.*

Для сиропа: 1,25 кг сахарного песка, 1,5 ст. воды.

Способ приготовления. Апельсины очистите от корок, разделите на дольки и удалите из них косточки. В кипящий сахарный сироп опустите дольки апельсина, прокипятите и сразу снимите с огня. Час спустя, слейте сироп и прокипятите его в течение 10 минут. Затем, залив сиропом апельсины, варите варенье 10–15 минут, пока дольки не станут прозрачными. Корочки, оставшиеся после очистки плодов, Вы используйте как ароматизатор. Для этого очень тонко срезанную корку (без белой кожицы, которая может при варке давать горьковатый вкус) ошпарьте, фигурно нарежьте и добавьте в горячее варенье.

«Топаз»

Требуется: *1 кг дыни.*

Для сиропа: 700 г сахара, 3 ст. воды, лимонная кислота, имбирь.

Способ приготовления. Для варенья возьмите недозревшие дыни, с плотной мякотью. Дыни очистите от кожуры, удалите внутреннюю волокнистую часть мякоти вместе с семечками.

Приготовленную мякоть, нарежьте на кусочки прямоугольной формы, толщиной около 1,5–2 см или кубики размером 2–3 см.

Нарезанную дыню пробланшируйте в кипятке 3–8 минут (в зависимости от спелости) и после этого охладите.

Перед тем как варить варенье, залейте кусочки дыни сиропом.

Варите варенье в три приема с перерывами на 8 часов и добавлением сиропа перед очередной варкой. Перед последней варкой добавьте имбирь в порошке, по Вашему вкусу, и лимонную кислоту, чтобы варенье, во-первых, не засахарилось, а во-вторых,

не было чересчур сладким.

«Амброзия»

Как гласят мифы Древнего Рима, боги, любуясь на жизнь простых смертных с заоблачных высот своего Олимпа, любили порой пригубить кубок – другой амброзии или нектара. И, что самое для нас важное, эта в прямом смысле «пища богов» также изготовлялась из цветочной пыльцы и утренних рос, причем, тем, кто ее употреблял, она дарила бессмертие.

Гарантировать, что наш рецепт станет для Вас «билетом в вечность» мы, конечно, не можем, но испытать истинно божественное наслаждение он Вам, определенно, поможет.

Не обойдите вниманием следующий момент: собирать цветки с деревьев, а также лекарственные травы можно только в в лесополосе на расстоянии, как минимум, одного километра от автострады. Растения, как известно, обладают свойством накапливать в своих листьях и стеблях тяжелые металлы из выхлопных газов автомашин. Ну, а если Вы приготовите чай из таких растений, думаем, нам не придется объяснять Вам, чем может печально закончиться подобный эксперимент.

Требуется: *1 кг липового цвета.*

Для сиропа: 400 г сахара, 0,5 л воды, 1 г лимонной кислоты.

Способ приготовления. У цветов обрежьте плодоножки и прилегающие листики, поместите цветы в дуршлаг, промойте проточной водой, дайте воде стечь и выложите цветы в эмалированную кастрюльку или тазик. Одновременно приготовьте сахарный сироп. В низкую эмалированную кастрюлю поместите воду и сахар и прокипятите эту смесь 5–7 минут до полного растворения сахара.

Теперь профильтруйте сироп через несколько слоев марли, доведите до кипения и залейте им подготовленные цветы.

Поскольку тут Вас может поджидать неожиданная трудность: цветы неуклонно всплывают и ни в какую не желают покрываться сахарным сиропом, положите на них сверху плоскую тарелку и поставьте банку с водой – как груз.

Когда цветы, наконец, покроются сиропом и осядут, варите варенье в один прием до готовности. В самом конце уваривания добавьте в варенье лимонную кислоту (3 г на 1 кг цветов).

Готовое варенье расфасуйте по нагретым чистым и сухим банкам.

Раздел III

Сиропы

Сиропы, как таковые, приготавливаются из плодовых и ягодных соков, законсервированных, подкисленных винной или лимонной кислотой. Самое главное – сиропы готовят исключительно из одного вида ягод или плодов. Если Вы поставили целью законсервировать сироп только самого высокого качества, учтите несколько немудреных правил:

– используйте неповрежденные, зрелые плоды и ягоды;

– перерабатывайте плоды и ягоды сразу же после сбора;

– сок, из плодов и ягод должен быть интенсивно окрашенным, прозрачным, сохранить вкус и запах свежих плодов;

Для приготовления сиропов используйте ягоды вишни, малины, земляники, черной смородины, черешни, кизила и др.

«Взлет»

Требуется: *1 кг ягод малины, 1300 г сахарного песка, 5 г лимонной (винной) кислоты.*

Способ приготовления. Тщательно переберите ягоды, удаляя плодоножки и листья. Ягоды должны быть зрелыми (возможно, даже перезрелыми). Возьмите керамическую или эмалированную миску, деревянный пестик (ложку) и подавите малину.

Приготовленную малиновую массу оставьте на 1–2 часа.

Сок, который выделится из ягоды, очистите от мякоти и косточек, а оставшуюся пюреобразную массу поместите в марлевый мешочек (лучше – из нескольких слоев марли) и отожмите сок вручную или на прессе. Полученный сок профильтруйте через марлю или ткань. Добавьте сахарный песок. Сок вылейте в эмалированную посуду, нагрейте, засыпав сахар.

Варите сироп на слабом огне до полного растворения сахара, периодически помешивая его деревянной ложкой или лопаткой.

Прокипятите в течение 3–5 минут. Образовавшуюся на поверхности пленку не снимайте, а просто разбейте шумовкой.

Пену удалите только в самом конце варки. После пятиминутного кипячения добавьте в сироп винную или лимонную кислоту, продолжите варку еще несколько минут. Горячий сироп еще раз процедите через марлю, охладите и разлейте в чистые сухие бутылки.

«Заманчивая сладость»

Требуется: *350 г сока вишни, 650–700 г сахара, 3 г лимонной кислоты.*

Способ приготовления. Для сиропа отберите созревшие, целые ягоды, переберите их, промойте холодной водой. Теперь подавите ягоды деревянным пестиком в эмалированной посуде, предварительно изъяв косточки. Полученный сок процедите через марлю. Добавьте в сок лимонную кислоту и сахар.

Размешайте сок деревянной ложкой до полного растворения сахара. Еще раз процедите через марлю и разлейте по бутылкам.

«Колибри»

Поскольку натуральные соки из красной или черной смородины очень кислые, мы рекомендуем приготовить из этой полезной ягоды сироп. Например, черная смородина чрезвычайно богата витаминами С, В1, Р и провитамином А. В правильно приготовленном и хорошо сохраненном сиропе из черной смородины витамины сохраняются больше года. Сироп из черной смородины отличается красивым цветом, приятным вкусом и ароматом. Ввиду высокого содержания пектина в ягодах черной смородины, для предохранения сиропа от желирования его готовят специальным способом.

Требуется: *1 л сока смородины, 1,5 кг сахара.*

Способ приготовления. Нагрейте ягоды в эмалированной кастрюле, потолките деревянным пестиком, после чего процедите через марлю, а мезгу – густую массу, состоящую из шкурок и косточек, – отожмите досуха. Дайте соку как следует отстояться (1–2 дня, в течение которых начинается слабое брожение сока, вызывающее разрушение пектина при одновременном улучшении вкуса и запаха), профильтруйте и смешайте с сахаром.

Смесь нагрейте до полного растворения сахара, вновь профильтруйте (теперь – в горячем виде), поставьте на огонь, нагрейте до 98 градусов и разлейте по банкам, герметично закройте их. Горячие банки переверните вниз горлышком, накройте плотной тканью и охладите. Готовый сироп храните в сухом и прохладном месте.

«Медовый»

В арбузном соке содержится от 8 до 10 % сахара. Если этот сок отделить от мякоти, а потом – уварить, то можно получить густой сироп, который хорошо сохранится, не испортившись, в

течение длительного времени. Такой сироп имеет свое название: «арбузный мед» или «бекмес». При наличии у Вас большого количества арбузов, такой мед можно приготовить в домашних условиях. Если Вы используете недоспелые арбузы, мед может оказаться кисловатым на вкус.

Требуется: *арбузная мякоть, очищенная от косточек.*

Способ приготовления. Арбузы хорошо промойте проточной водой, после этого разрежьте каждый их них на четыре части.

Режьте арбузы в тазике, чтобы собрать весь сок из них.

Мякоть выберите из арбузов ложкой и соберите ее в деревянный бочонок, измельчите сечкой или деревянным пестиком, протрите через сито или дуршлаг. Сок процедите через марлю или серпянку.

При уваривании сока вначале, как только он закипит, образуется красноватая пена, снимите ее, а сок процедите через сито. Затем сок поставьте на огонь и выпарите из него всю воду. Уваривание проводите при не очень сильном кипении, постоянно помешивая сок, чтобы он не пригорел. Когда объем сока уменьшится в 5–6 раз, проверьте готовность сиропа. Для этого возьмите несколько капель уваренного сока, капните на холодное блюдце или тарелку и охладите.

Остывшая капля не должна расплываться очень медленно, или не расплываться вообще, так как сваренный арбузный сок имеет вязкую консистенцию. Готовый «арбузный мед» можно хранить в бочке или в кадке. Для этого бочку предварительно вымойте, ошпарьте кипятком и просушите. После наполнения арбузным медом, бочку сразу же закупорьте и храните в прохладном помещении. Лучше, однако, расфасуйте арбузный мед в стеклянные банки.

«Красотища»

Требуется: *1,5 кг черники, 2,5 кг сахарного песка, 5 г винной кислоты.*

Способ приготовления. Переберите зрелые ягоды черники раздавите их, оставьте на 1–2 часа. Массу отожмите и процедите полученный сок. Сок вылейте в эмалированный таз или кастрюлю, нагрейте и добавьте в него сахар. Пока сахар не растворится, сок варите на медленном огне и постоянно помешивайте его деревянной ложкой. После этого доведите сироп до кипения и прокипятите его от 3 до 5 минут. Пену, образовавшуюся на поверхности сока к концу варки, снимите шумовкой. После 3-минутного кипячения добавьте лимонную

кислоту. Готовый сироп перелейте в банки, закатайте их и дайте медленно остыть под одеялом или плотной тканью.

«Звезда востока»

Требуется: *1 кг кизила, 1 л воды, 2 кг сахара, 4–5 г винной кислоты.*

Способ приготовления. Вполне созревшие, сочные плоды кизила промойте проточной водой, поместите в эмалированную посуду, залейте водой и варите до размягчения и растрескивания плодов. Затем слейте жидкость, процедите ее и смешайте с сахаром. Варите сироп 5–6 минут. В конце варки добавьте винную кислоту. Горячий сироп процедите через несколько слоев марли, охладите и разлейте в сухие бутылки из темного стекла. Сохраняйте сироп в сухом прохладном помещении.

«Южно-русский»

Требуется: *700 г черешни, 650 г сахара, 5–6 г лимонной кислоты.*

Способ приготовления. Переберите ягоды, удаляя недозрелые, поврежденные, высохшие, покрытые пятнами плоды, непригодные для переработки. Плодоножки отделите, еще раз промойте ягоды проточной водой и раздавите пестиком в эмалированной посуде, удалив заранее косточки. Не используйте алюминиевую емкость (происходит окислительная реакция при взаимодействии сока с металлом). Сок процедите через марлю и используйте для приготовления сиропа.

В эмалированной кастрюле или тазике нагрейте сок и добавьте в него необходимое количество сахара. Сироп варите на слабом огне до полного растворения сахара, при постоянном помешивании деревянной ложкой. Прокипятите сироп в течение 3–5 минут. Первую пену просто размешайте ложкой, а вторую, погуще, образовавшуюся к самому концу варки, снимите шумовкой.

«Кристабель»

Требуется: *1 кг айвы, 1 л воды, 2 кг сахара, 5 г лимонной кислоты.*

Способ приготовления. Хорошо промытую айву, нарежьте

дольками вместе с семенами и кожурой. Положите айву в эмалированную посуду, залейте водой и варите на слабом огне до полного размягчения плодов, кастрюлю лучше закройте крышкой. Готовую пюреобразную массу процедите через два слоя марли, не выдавливая.

Сок, который у Вас получился, смешайте с необходимым количеством сахара и варите на слабом огне при легком кипении до полной готовности. Процедите сироп через марлю, добавьте в него лимонную кислоту в указанной пропорции, дайте прокипеть 3–5 минут, затем остудите, разлейте по стерильным банкам и закройте крышками.

Раздел IV
Желе

Получают желе путем уваривания осветленного фруктового сока с сахаром. При этом большое значение имеет желирующая способность сока: чем больше в соке пектина, тем лучше он желируется. Можно составить перечень плодов и ягод по качеству желирования:

– очень хорошо желируются: черная смородина, айва, кожица и мякоть яблок;

– хорошо желируются: кислые ягоды, клюква, брусника, черника, красная смородина;

– неплохо желируются: вишня, малина, слива, абрикос, земляника;

– плохо желируются: лесная земляника, клубника, груши, черешня.

Чем больше в соке пектина, тем меньше потребуется сахарного песка для приготовления желе.

«Милый друг»

Требуется: *на 0,8 л брусничного сока, 0,2 л яблочного сока и 500 г сахара.*

Способ приготовления. Для приготовления сока возьмите созревшие свежесобранные ягоды. Разомните их, подогрейте на слабом огне для того, чтобы сок лучше выделился, и спрессуйте. Яблоки тщательно промойте, вырежьте порченые части, пропустите их через шинковку или овощерезку. Яблоки тут же спрессуйте, нагрейте до 80 градусов и сразу охладите, поставив посуду с соком в тазик, наполненный холодной водой.

Через 2 часа профильтруйте через мешочный фильтр. Теперь

слейте оба сока в общую кастрюлю, добавив сахар, подогрейте до полного растворения сахара и уварите приблизительно на 1/3 от первоначального объема. Готовое желе разлейте по банкам, не дожидаясь его остывания. Пастеризуйте желе при температуре 85–90 градусов. Поллитровые банки подвергайте пастеризации 15 минут, литровые – 20 минут, а трехлитровые – 30 минут.

«Солнечная абхазия»

Требуется: *на 1 л виноградного сока – 1 кг сахара и 0,5 л воды.*

Способ приготовления. Используйте для приготовления желе виноград крупноягодных сортов. Ягоды промойте, сложите, отделив от веточек, в глубокую эмалированную посуду, поставьте ее в кипящую воду и выдержите до того момента, когда ягоды пустят сок. Теперь отцедите сок через частое сито, но так, чтобы не раздавить ягоды.

Смешайте сок с сахаром и водой, поставьте на слабый огонь, доведите до кипения и уварите смесь до готовности. Укупорьте банки, в которые в горячем виде расфасуете желе. Оставшиеся ягоды используйте для приготовления джема.

«Сладость неземная»

Требуется: *1 кг вишни, 0,25 л яблочного сока, 500 г сахара.*

Способ приготовления. Отберите вишню с некрупными косточками, без дефектов и повреждений, отделите плодоножки и косточки, залейте небольшим количеством воды, распарьте плоды под крышкой. После распаривания выложите вишню в сито или в дуршлаг. Протрите ягоды, через сито или дуршлаг.

Вишневое пюре смешайте с яблочным соком, всыпьте сахар и уварите до готовности.

«Аэлита»

Требуется: *1 кг жимолости съедобной, 0,8–1 кг сахара, 20 г желатина.*

Способ приготовления. Плоды жимолости осторожно промойте под проточной водой, обсушите, удалите плодоножки, неспелые, мятые и поврежденные ягоды. Раздробите подготовленную жимолость и отделите сок, используя соковарку. Профильтруйте полученный сок, после чего смешайте его с

разбухшим в воде желатином.

Подогрейте желе до растворения сахара, доведите смесь до кипения и варите до полной готовности. На это у Вас уйдет около 15 минут. Фасуйте желе в горячем виде. Хранить его следует при температуре не выше 8 градусов и низкой влажности.

«Алый рассвет»

Требуется: *0,5 л земляничного сока, 0,5 л красносмородинового сока, 500–700 г сахара.*

Способ приготовления. Используйте для приготовления данного вида желе белоплодные сорта красной смородины (их еще иногда именуют просто «белой смородиной»). Свежеотжатые соки поставьте на 4–5 часов в холодильник, с помощью сифона отделите осадок, смешайте и на небольшом огне сварите до полной готовности, снимая шумовкой накипь. Разлейте желе в горячем виде по банкам.

«Заманчивая улыбка»

Требуется: *на 1 л свежего земляничного сока 1,5 кг сахарного песка.*

Способ приготовления. Вылейте в кастрюлю сок, подогрейте до растворения в нем сахара. Потом закройте кастрюлю крышкой и доведите сок до кипения. Таким образом поступите еще три раза. В последний раз доварите желе до готовности на слабом огне. Расфасуйте желе в небольшие стеклянные стерильные баночки в горячем виде, после чего закупорьте банки.

«Красавица народная»

Требуется: *1 л сока ежевики, 600 г сахарного песка.*

Способ приготовления. Переберите ягоду, вымойте, обсушите, сложите в кастрюлю и поставьте на ночь в теплое место, чтобы ягоды дали сок. Возьмите чистый кусочек полотняной ткани, закрепите на краях большой кастрюли, вылейте сок и ягоды на ткань, но не выжимайте. Отложите в отдельную посуду жмых, а сок, добавив сахар, доведите до кипения на сильном огне и варите (на более слабом) около 5 минут. Оставшуюся массу используйте для изготовления мармелада или джема.

«Шираз»

Требуется: *1,5 кг кизила, 700 г сахара.*

Способ приготовления. Зрелые отборные плоды кизила тщательно промойте в глубокой посуде, сложите в сито или дуршлаг, дайте стечь воде и высыпьте их в кастрюлю. Залейте плоды водой до уровня, когда она закроет их на 0,5 см. Сварите кизил до размягчения. Отцедите сок и дайте отстояться. Массу плодов используйте при приготовлении мармелада. Соку дайте хорошо отстояться, добавьте сахар и варите до готовности желе.

«Язык проглотишь»

Из сока крыжовника можно получить желе хорошей консистенции, так как крыжовник содержит немалое количество пектиновых веществ. Чтобы улучшить вкусовые качества, цвет и аромат желе, готовится купажированный сок, то есть к соку крыжовника добавляется до 35 % малины, смородины, вишни или других фруктов.

Требуется: *2 кг ягод крыжовника, 900 г сахарного песка.*

Способ приготовления. Осветленный сок из ягод крыжовника или смесь сока крыжовника с другими соками поместите в эмалированную кастрюлю, добавьте сахар и подогрейте смесь.

Горячий сок профильтруйте через фланель или 3–4 слоя марли, вновь поместите в эмалированную кастрюлю и уварите до уменьшения первоначального объема на 1/4-1/5 часть.

Уваренное желе, при температуре не ниже 80 градусов, расфасуйте в горячие сухие банки, герметично закрыв крышками, и, не переворачивая, охладите.

«Обещание»

Требуется: *1 кг ягод крыжовника, 850 г сахара, 800 г воды.*

Способ приготовления. В эмалированный таз налейте воду и погрузите в нее подготовленные ягоды (с обрезанными цветками и стебельками), после чего таз поставьте на слабый огонь и прокипятите в течение 25 минут. Полученный сок профильтруйте через капроновый чулок или 3–4 слоя марли, а мезгу уложите в холщовый мешок и слегка отожмите.

Отжатый сок вторично профильтруйте, слейте его в ранее полученный сок и уварите смесь до уменьшения первоначального

объема наполовину, постепенно добавляя сахар. Готовое горячее желе расфасуйте в нагретые сухие банки и накройте крышками. Банки поставьте в кастрюлю с нагретой до 70 градусов водой для пастеризации. В процессе обработки кастрюлю накройте крышкой. Учтите, что уровень воды в ней должен быть на 3 см ниже верха горлышка банки. После пастеризации банки герметично укупорьте и, не переворачивая, охладите.

«Искус»

Требуется: *1 кг клюквы, 500 г сахара, 1 ст. воды.*

Способ приготовления. Высыпьте ягоды в эмалированную кастрюлю, залейте водой и варите под крышкой до полного их размягчения. Затем отожмите сок, подогрейте его, добавьте сахар в указанном количестве, после чего, помешивая, варите сок на слабом огне до полной готовности, не более 15 минут.

Разлейте желе по банкам горячим и плотно закройте крышками.

«Румяные щечки»

Требуется: *1 кг вишни, 300 г воды, 700 г сахара.*

Способ приготовления. Переберите вишню, удаляя плодоножки и поврежденные ягоды. Промойте вишню и поместите в эмалированную кастрюлю, наполненную водой. Варите ягоду до выделения сока. Профильтруйте полученный сок через фланель или 4 слоя марли. Профильтрованный сок вылейте в кастрюлю, поставьте на огонь, уварите на 1/3 первоначального объема, после чего добавьте сахар. Прокипятите желе на слабом огне.

Горячее готовое желе расфасуйте в подогретые сухие банки.

Поставьте банки в кастрюлю с водой, нагретой до 70 градусов, и пастеризуйте при 85 градусах. Время пастеризации для банок вместимостью 0,5 л – 10 мин, 1 л – 15 мин. В процессе обработки кастрюлю прикройте крышкой, уровень воды в ней должен быть на 3 см ниже верха горлышек банок. После пастеризации охладите банки, но не переворачивайте их вверх дном.

«Минотавр»

Требуется: *1 кг крыжовника, 0,5 л воды, 800 г сахара, корица (3–4 бутона гвоздики).*

Способ приготовления. Отберите крупные ягоды крыжовника, обрежьте цветки и веточки, промойте его. Разомните ягоды деревянным пестиком в эмалированной кастрюле или пропустите через мясорубку. Полученную массу залейте водой, подогрейте до 60 градусов и выдержите при этой температуре 30 минут или прокипятите в течение 5-10 минут.

Теперь охладите массу, сок, профильтруйте и осветлите. После этого добавьте в сок сахар, доведите до кипения и варите до готовности приблизительно 20 минут. Незадолго до окончания варки добавьте кусочек корицы или несколько бутонов гвоздики.

«Анютины глазки»

Требуется: *700 г лимонов, 1 кг сахара.*

Способ приготовления. Тщательно вымойте несколько толстокорых лимонов, опустите их в кипяток на 1–2 минуты и снимите цедру при помощи терки. Очищенные лимоны разрежьте пополам и выдавите сок. Полученный сок на некоторое время поставьте в холодильник.

Отжатые плоды варите до полного размягчения (около 20 минут) в большом количестве воды. Для полного удаления горечи варите лимоны, меняя воду 2–3 раза, каждый раз уменьшая количество воды. Ставшие мягкими лимоны отожмите, прокрутите через мясорубку. Массу взвесьте, смешайте с сахаром и продолжайте варить до полной готовности.

Перед окончанием варки прибавьте ранее отжатый сок, перемешайте и проварите еще несколько минут. Расфасуйте в горячем виде. Для длительного хранения простерилизуйте в кипящей воде: поллитровые банки – 7-10 минут, литровые – 12–15.

«Загадка августа»

Требуется: *на 1 л малинового сока – 0,3 л красносмородинового сока, 500–700 г сахара.*

Способ приготовления. Отобранные ягоды малины промойте, разомните деревянным пестиком и переложите в эмалированную посуду с предварительно подогретой до 60 градусов водой.

Подогрейте ягоды, при помешивании до 60 градусов, снимите

с огня, накройте крышкой и через 15 минут профильтруйте получившийся сок.

Теперь проделайте подобную процедуру с красной смородиной.

Ягоды потолките деревянным пестиком, переложите в кастрюлю, на каждый килограмм добавляйте 1,5 стакана воды. Вода должна быть подогрета до 80 градусов. Ягоды с водой подогрейте на слабом огне до 60 градусов и выдержите при этой температуре 30 минут. Затем сок отожмите и профильтруйте.

Теперь смешайте оба сока и нагрейте до 70 градусов.

Растворите в соке сахар и варите на сильном огне до готовности. Храните желе в стеклянных банках и в холодном месте.

Готовимся к зиме
Худо жить тому, у кого ничего нет в дому!

Наверное, все знают басню «Стрекоза и муравей». В ней рассказывается о запасливом Муравье и о Стрекозе, которая «лето красное пропела, оглянуться не успела, как зима катит в глаза». Поэтому не повторяйте ошибку Стрекозы, а начинайте готовиться к зиме еще летом, когда вокруг много овощей и ягод. С давних времен самыми простыми способами сохранения продуктов были квашение, соление и сушка. Затем появился метод консервирования – герметизация продуктов при помощи специальных закаточных машин и приспособлений.

Раздел I
Квашение и соление

Этим способом Вы можете приготовить: капусту, яблоки, помидоры, огурцы и многое другое. Важно то, что для этого не нужно ничего варить, а необходимо приготовить рассол из воды с солью и необходимо добавить сахар.

Квашеная капуста «Уральские самоцветы»

Требуется: *600 г моркови, 8 кг капусты, 200 г соли, 1 кг яблок, клюква.*

Способ приготовления. Капусту очистите от деформированных листьев, нашинкуйте. Морковь помойте, очистите, нарежьте соломкой. Клюкву и яблоки помойте. Из яблок удалите сердцевину и нарежьте их дольками. Капусту перетрите с солью и добавьте в нее морковь, клюкву, яблоки. Все перемешайте.

Плотно уложите капусту в приготовленную посуду, поставьте сверху какой-нибудь груз. Через четыре дня поставьте капусту в холодное место на две недели.

Квашеная капуста с изюмом

Требуется: *10 кг капусты, 100 г изюма, 1 кг яблок, 600 г моркови.*

Способ приготовления. Капусту очистите от плохих листьев,

нашинкуйте или порубите. Морковь промойте, очистите и натрите на крупной терке. Изюм помойте. Все положите в эмалированную посуду и перемешайте. Для квашения капусты можно использовать большую банку или бочку. Плотно уложите капусту в приготовленную посуду. Сверху прикройте ее целым капустным листом и поставьте груз. В начальной стадии квашения капусты начинают выделяться газы, и образуется пена. Пену удалите.

Брожение длится трое суток. Затем поставьте капусту в холодное место на две недели. После этого она готова к употреблению.

Соленые арбузы «Любительские»

Требуется: *арбузы, листья смородины. Для рассола: на 10 л воды 2 ст. соли, 1 ст. сахара, 1 ст. л. горчицы.*

Способ приготовления. Для засолки возьмите маленькие, без трещин, арбузы. Помойте их. Положите в бочку, на дно которой уложите листья смородины. Залейте арбузы готовым рассолом и положите груз. Солите арбузы в том месте, где они будут стоять. Это должно быть холодное место.

Соленая капуста

Требуется: *2 кг капусты (белокочанной), 1 кг моркови. Для рассола: на 1 л воды 2 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Капусту переберите, разрежьте на четыре части. Морковь помойте, очистите, нарежьте дольками.

Сварите рассол, остудите и залейте им капусту. Через сутки капусту проткните в нескольких местах вилкой, добавьте рассол. Через двое суток поставьте капусту в прохладное место. Для засолки используйте крепкую капусту небольших размеров.

Соленые огурцы «Хрустящее лакомство»

Требуется: *крепкие огурцы средней величины. Для рассола: на 10 л воды 2 ст. соли.*

Способ приготовления. Положите на дно приготовленной посуды вишневые листья, листья смородины, листья хрена, черный перец горошком, кориандр. Огурцы промойте и плотно уложите.

Залейте готовым остывшим рассолом, накройте крышкой. Храните огурцы в холодном месте.

Соленые грибы «По-саратовски»

Требуется: *грибы грузди.*

Способ приготовления. Грибы переберите, помойте, замочите на 1 сутки. Воду периодически меняйте, для того чтобы из грибов вышла горечь. После этого на дно кастрюли положите соцветия укропа и уложите грибы шляпками вниз, а ножками вверх.

Присыпьте их солью, затем семенами укропа, положите листья смородины. Таким образом уложите грибы в два-три слоя.

Накройте крышкой и поставьте под груз. Солите в течение 3 дней.

Соленый терн

Требуется: *на 20 л воды 10 кг сахара, терн.*

Способ приготовления. Терн переберите, помойте, положите в приготовленную посуду, залейте водой с сахаром и закройте.

Храните в холодном месте, но не допускайте замораживания.

Соленые помидоры «Дозрею на месте»

Требуется: *зеленые помидоры средней величины, листья смородины, соцветия укропа, черный перец (горошком). Для рассола: на 10 литров воды 400 г соли.*

Способ приготовления. На дно приготовленной посуды положите листья смородины, соцветия укропа, перец, корицу, корень хрена, предварительно его помойте, очистите и порежьте.

Затем плотно уложите вымытые помидоры и аккуратно залейте холодным рассолом, чтобы осадок остался на дне. Для приготовления рассола в воду добавьте соль и поставьте на огонь. Доведите до кипения, снимите и остудите. Помидоры закройте, поставьте груз. Храните в холодном месте, но не допускайте замораживания.

Соленый болгарский перец

Требуется: *сладкий перец. Для рассола: на 10 литров воды 2 ст. соли.*

Способ приготовления. Перец помойте, удалите плодоножки и семена. На дно приготовленной посуды положите соцветия укропа, листья смородины, черный перец горошком, листья хрена. Сварите рассол, остудите его и залейте перец.

Накройте крышкой и поставьте груз. Храните перец в холодном месте. Соленый перец в зимнее время можете использовать для фаршировки овощами или мясным фаршем.

Квашеный сладкий перец «Бабушкина тайна»

Требуется: *5 кг крупного болгарского перца, 2 кг моркови средней величины, 5 головок репчатого лука, 1 кг свеклы, 50 г зелени петрушки и укропа.*

Способ приготовления. Перец, морковь, свеклу, зелень промойте. Из перца удалите семечки. Морковь, лук, свеклу очистите. Морковь и свеклу натрите на крупной терке. Лук мелко нарежьте. Зелень порубите. Перец нафаршируйте овощами и положите в кастрюлю слоями. Каждый слой присыпьте солью. Плотно закройте крышкой и поставьте груз. Храните дома до появления сока. Затем перенесите в холодное место.

Квашеная морковь

Требуется: *на 4 кг моркови 1 кг яблок, соцветия укропа, корица, листья хрена, листья вишни. Для рассола: на 5 литров воды 200 г соли.*

Способ приготовления. Морковь помойте, очистите. На дно посуды положите листья хрена, листья вишни, корицу, черный перец горошком. Плотно уложите морковь, залейте рассолом, накройте крышкой и поставьте под груз в холодное место. При засолке можете вместе с морковью положить яблоки. Для этого яблоки помойте, удалите сердцевину, разрежьте на четыре части и залейте рассолом вместе с морковью.

Соленый лук «Золотое кольцо»

Требуется: *репчатый лук.*

Способ приготовления. Лук очистите, помойте, нарежьте кольцами. Уложите в приготовленную посуду в несколько слоев.

Каждый слой лука посолите. Накройте крышкой и поставьте груз. Храните в прохладном месте.

Моченые груши с брусникой

Требуется: *10 кг груши, 2 кг брусники, листья смородины. Для рассола: на 10 л воды 2 ст. л. соли, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. кислого молока.*

Способ приготовления. Груши, бруснику промойте. Положите в приготовленную посуду листья смородины, груши и бруснику.

Залейте рассолом. Через 5 дней поставьте в холодное место.

Раздел II
Консервирование овощей

Домашнее консервирование в последнее время стало самым распространенным способом хранения продуктов. При консервации в каждую банку добавляют уксусную эссенцию.

Вместо уксуса можете добавить сок белой (красной) смородины или целые, без веточек, ягоды. Кроме этого, в консервацию добавляют различные пряности: укроп, корицу, кориандр, черный перец и др.

«Пьяные огурцы»

Требуется: *огурцы (мелкие и крепкие), соцветия укропа, листья черной смородины, корни хрена, перец (горошком). Для рассола: на 1 л воды 2 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Огурцы промойте, замочите в холодной воде на три часа. Пряности (укроп, корень хрена, листья черной смородины) промойте, мелко нарежьте. Чеснок очистите, крупные дольки разрежьте. Банки и крышки помойте, простерилизуйте. Приготовьте рассол. На дно банки положите пряности и красиво, в вертикальном положении уложите огурцы.

В каждую банку добавьте 2 ст. л. водки и 1 неполную десертную ложку 70 % уксусной кислоты (на 3-литровую банку), залейте до краев банку готовым рассолом и закрутите при помощи закаточной машины. Банки переверните вверх дном и накройте одеялом на 24 часа. После охлаждения банки переверните и поставьте в холодное место. Огурцы, приготовленные этим способом, будут вкусными и хрустящими.

Консервированные помидоры «Прелесть лета»

Требуется: *крепкие помидоры средней величины, соцветия укропа, корни хрена, черный перец горошком, листья смородины, листья вишни, чеснок, листья хрена. Для рассола: 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. соли на 1 л воды, укроп, перец.*

Способ приготовления. Помидоры переберите, тщательно перемойте. Корни хрена промойте, очистите, нарежьте кружками. Чеснок очистите, большие дольки разрежьте.

Листья хрена помойте и порубите. Банки, крышки помойте, простерилизуйте. На дно банок положите укроп, листья смородины, вишни (на 3-литровую банку 3 листа), 2 дольки чеснока, помидоры. Все залейте рассолом и закрутите. Банки поставьте вверх дном и накройте одеялом на 12 часов. Остывшие банки переверните, поставьте в прохладное место.

Консервированный болгарский перец «Наступила осень»

Требуется: *болгарский перец средней величины. Для рассола: 4 ст. л. воды, 2 ст. сахара, 1 ст. соли, 2 ст. растительного масла, 2 ст. столового уксуса.*

Способ приготовления. *Перец помойте. Приготовьте рассол.*

Прокипятите в этом рассоле перец (5 мин.) и уложите его в банки. Залейте рассолом и дайте немного постоять. После этого долейте рассол, чтобы были полные банки, простерилизуйте и закрутите. Банки переверните вверх дном на 24 часа. Храните в прохладном месте.

Консервированные помидоры «Дольки»

Требуется: *крупные помидоры.*

Способ приготовления. Помидоры хорошо помойте, нарежьте на куски. Положите в банки и стерилизуйте до тех пор, пока помидоры не покроются собственным соком. В помидоры не кладите никакие пряности. Кроме того, при стерилизации поставьте лишнюю банку с помидорами и из нее докладывайте недостающие томаты в банки, которые закручиваете. Для стерилизации налейте воды по край банки. Банки с помидорами закрутите и поставьте остывать. Затем перенесите банки в прохладное место.

Перец «Пикантный»

Требуется: *3 кг перца, 1 кг моркови, 3 крупные свеклы, 3 головки репчатого лука, помидоры.*

Способ приготовления. Помидоры помойте, приготовьте из них томатный сок. Варите сок на слабом огне 30 минут. Перец, морковь, лук, свеклу помойте, очистите. У перцев удалите семечки. Морковь и свеклу натрите на крупной терке. Лук нашинкуйте. Нафаршируйте перцы овощами, уложите в банки, залейте горячим томатным соком, закрутите. Остывшие банки поставьте в прохладное место.

Консервированная алыча «Неожиданность»

Требуется: *1 кг алычи, 1 кг помидоров средней величины, 2 головки чеснока. Для рассола: на 1 литр воды 2 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара*

Способ приготовления. Алычу, помидоры помойте. Положите в банку помидоры, дольки чеснока, соцветия укропа, алычу.

Алычу предварительно сварите. Добавьте в сок из алычи соль и сахар. Залейте его в банки. Закрутите и уберите в прохладное место.

Консервированная цветная капуста «Наш сад»

Требуется: *цветная капуста, морковь, соль, перец (горошком).*

Способ приготовления. Капусту опустите на 30 минут в подсоленную воду. Затем промойте, разделите на соцветия и варите 5 минут. Морковь помойте, очистите и нарежьте кружками. Приготовьте рассол (на 1 л. воды 1 ст. л. соли).

Банки помойте, залейте крутым кипятком на 15 минут. Соцветия капусты и морковь разложите в банки, залейте горячим рассолом, накройте крышкой и стерилизуйте 20 минут. После этого закрутите банки и переверните вверх дном. После охлаждения капусту поставьте в холодильник. Можете использовать капусту как гарнир или для заправки супов.

Консервированные патиссоны «На радость всем»

Требуется: *патиссоны, соцветия укропа, черный перец*

горошком, кориандр, корень хрена, листья смородины, чеснок. Для рассола: на 1 л воды 2 ст. соли и 1 ст. сахара.

Способ приготовления. Патиссоны очистите, нарежьте небольшими кусочками и уложите в банку. На дно банки положите соцветия укропа, несколько долек чеснока, черный перец горошком, кориандр, корень хрена, предварительно его помойте, очистите и нарежьте кружками. Положите в банку кусочки патиссонов и залейте их горячим рассолом. Накройте крышкой и стерилизуйте 20 минут. После этого закрутите и поставьте остывать. Храните патиссоны в прохладном месте.

Консервированный горошек «По-мински»

Требуется: *зеленый горошек. Для рассола: 1 ст. л. соли и 2/3 ч. л. лимонной кислоты на 1 литр воды.*

Способ приготовления. Горошек переберите, очистите. Опустите в кипящую соленую воду и кипятите 1 минуту. После этого горошек вынимайте и разложите в банки. В рассол добавьте лимонной кислоты, доведите его до кипения. Горячим рассолом залейте горошек, стерилизуйте 30 минут и закрутите.

Маринованные «Стрелки»

Требуется: *стрелы чеснока. Для рассола: на 1 л воды 2 ст. л. соли.*

Способ приготовления. Стрелы чеснока переберите, помойте, плотно уложите в банки, залейте готовым рассолом, накройте крышкой и стерилизуйте 15 минут. После этого банки закрутите и поставьте в прохладное место. Используйте поллитровые банки.

Маринованный щавель «Летняя приправа»

Требуется: *листья щавеля.*

Способ приготовления. Листья щавеля переберите, помойте, нарежьте. Бланшируйте в кипятке 1–2 минуты. Выложите в поллитровые банки, залейте готовым рассолом или рассолом, в котором бланшировали. Накройте крышкой и стерилизуйте в течение 1 часа. Банки закрутите и поставьте остывать.

Храните в прохладном месте или в холодильнике.

Маринованный лук «Кисленький»

Требуется: *на литровую банку 1 стручок красного горького перца, 5 шт. лавровых листьев, 1 ст. л. соли, 10 горошин черного перца, 6 головок репчатого лука. Для рассола: воду и 9 %-ный уксус в соотношении 1:1.*

Способ приготовления. Лук очистите, уложите в банки.

Добавьте специи, залейте рассолом и закрутите.

Маринованный чеснок «Болгария»

Требуется: *чеснок, черный перец, гвоздика. Для рассола: на 1 л воды 50 г сахара, 50 г соли, 1 ст. л. уксуса.*

Способ приготовления. Чеснок очистите, помойте. На дно банки положите черный перец, гвоздику, плотно уложите дольки чеснока. Залейте кипятком, накройте крышкой и оставьте на 1 сутки. После этого воду слейте и залейте рассолом. Добавьте уксус. Закрутите.

Томаты в собственном соку «Красненькие»

Требуется: *спелые томаты.*

Способ приготовления. Томаты помойте, уложите в банки. Банки перед этим помойте. Часть помидоров оставьте, перетрите, посолите по вкусу, поставьте на огонь и доведите до кипения.

Залейте помидоры крутым кипятком, слейте. После этого залейте их кипящим томатом и закрутите банки. Банки поставьте вверх дном и накройте одеялом на 24 часа. Затем переверните и поставьте остывшие банки в прохладное место.

«Петрушник»

Требуется: *зелень (петрушка, укроп), соль.*

Способ приготовления. Зелень переберите, помойте, порубите.

Банки помойте, простерилизуйте. Разложите зелень в банки и закрутите. Для закрутки используйте поллитровые банки.

Храните зелень в холодильнике.

Морковь «Зимняя»

Требуется: *морковь, соль, зелень (петрушка, укроп).*

Способ приготовления. Морковь, зелень помойте. Морковь натрите на крупной терке, зелень порубите. Добавьте соль и все перемешайте. Банки хорошо помойте и залейте на 10 мин крутым кипятком. После этого разложите морковь в банки и закрутите. Храните морковь в холодном месте. При консервации используйте поллитровые банки.

«Острые баклажанчики»

Требуется: *баклажаны, чеснок, растительное масло.*

Способ приготовления. Баклажаны очистите, нарежьте кругами, посолите и пожарьте с двух сторон на растительном масле.

Приготовьте рассол из растительного масла, уксуса и чеснока.

Чеснок предварительно очистите, мелко порубите. Каждый кусочек баклажана обмакните в рассол, уложите в банки и закрутите. Банки помойте, простерилизуйте. Храните в холодильнике. Для приготовления используйте поллитровые банки.

Баклажаны, как грибы «По-московски»

Требуется: *5 кг баклажанов, 1 ст. уксуса, 1 стручок горького перца, 1 пучок петрушки, чеснок, 2 ст. растительного масла, 1 пучок сельдерея, 2 ст. л. соли.*

Способ приготовления. Баклажаны очистите, нарежьте кубиками, посолите. Варите 5 минут. Остудите. Зелень переберите, помойте, порубите. Перец, дольки чеснока прокрутите через мясорубку. Все перемешайте с баклажанами, разложите в банки, закрутите или закройте капроновой крышкой. Храните в холодильнике.

«Баклажаны с секретом»

Требуется: *1 кг баклажанов, 1 кг помидоров, чеснок.*

Способ приготовления. Баклажаны помойте, очистите, разрежьте вдоль на полоски и поджарьте с одной стороны. Помидоры помойте, нарежьте кружками. Положите помидоры на поджаренную сторону баклажана и сложите ее пополам так,

чтобы помидор оказался внутри. Предварительно на помидор положите мелко нарезанный чеснок. Пожарьте баклажаны с двух сторон, плотно сложите в банки, накройте крышкой и стерилизуйте 40–50 минут. Закрутите. Храните в холодильнике. В зимнее время это будет прекрасная закуска на Вашем столе.

Овощное ассорти «Дары полей»

Требуется: *молочная кукуруза (средней величины), морковь (средней величины), репчатый лук, перец (горошком), листья смородины, соцветия укропа. Для рассола: на 1 л воды 2 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Кукурузу очистите, сварите в соленой воде. Морковь, лук помойте, очистите. Морковь разрежьте пополам (вдоль). Чеснок очистите, крупные дольки разрежьте.

Банки помойте, простерилизуйте. Приготовьте рассол. На дно банки положите соцветия укропа, листья смородины (2–3 листа на одну банку), три дольки чеснока. После этого красиво уложите в банку кукурузу, морковь и лук (целиком). В каждую банку добавьте 1 ст. л. 7 %-ного уксуса. Залейте крутым рассолом и закрутите. Банку переверните вверх дном. Храните в холодильнике. Используйте ассорти для приготовления салатов или для украшения праздничных блюд.

Овощное ассорти «Вот и осень пришла»

Требуется: *2 кг огурцов, 2 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг свеклы, 4 головки репчатого лука, чеснок.*

Способ приготовления. спелые помидоры помойте, порежьте, варите 10 минут. Пропустите через сито. Готовую массу варите два раза. После этого добавьте сахар и соль (на 1 кг соуса 100 г сахара, 30 г соли). Огурцы, морковь, свеклу помойте, очистите, натрите на крупной терке. Лук, чеснок очистите, мелко порубите. Все уложите в банки слоями (слой огурцов, слой свеклы, слой лука, слой моркови, слой чеснока). Залейте овощи готовым томатным соусом до краев, в каждую банку добавьте 1 ч. л. 9 %-ного уксуса и закрутите. Для закрутки используйте поллитровые банки.

Ассорти «Овощное»

Требуется: *помидоры (ранние), крепкие маленькие огурцы, болгарский перец, кориандр, соцветия укропа, корень хрена, листья вишни, чеснок. Для рассола: на 1 литр воды 2 ст. л. соли, 0,5 ст. л. сахара, укроп, листья хрена, черный перец горошком.*

Способ приготовления. Для ассорти используйте мелкие ранние помидоры. Помидоры, огурцы, перчики переберите, помойте. Из перчиков удалите семечки и прожилки. Корень хрена помойте, очистите, порежьте. Чеснок очистите, большие дольки разрежьте. Банки помойте, простерилизуйте. На дно банки положите укроп, листья вишни и красиво уложите помидоры, перцы, огурцы. Добавьте в каждую банку 1 ст. л. 9 %-ного уксуса (на 3-литровую банку), семена кориандра, черный перец, чеснок. Все залейте рассолом и закрутите. Банки поставьте вверх дном до полного охлаждения. Затем переверните и поставьте в холодильник.

Лечо «Аромат весны»

Требуется: *помидоры, болгарский перец, баклажаны, репчатый лук, эстрагон. На 4 кг помидоров 7 шт. болгарского перца, 2 баклажана, 2 головки репчатого лука (средней величины).*

Способ приготовления. Помидоры, перцы помойте. Помидоры нарежьте дольками, у перчиков удалите сердцевину и прожилки.

Баклажаны, лук очистите. Перец, баклажаны, лук нарежьте кольцами.

Помидоры, лук, перцы варите в эмалированной посуде 15 мин.

Затем добавьте туда эстрагон, соль и сахар по вкусу и варите еще 20 минут. Баклажаны посолите и пожарьте на растительном масле до золотистого цвета. Все перемешайте, разложите в банки и закрутите. Банки помойте, простерилизуйте. Храните в прохладном месте.

Лечо «Приятного аппетита»

Требуется: *на 6 литровых банок 1 кг перца, 1 кг лука, 1 кг моркови, 4 кг спелых помидоров, 1/3 ст. соли, 0,5 л растительного масла.*

Способ приготовления. Морковь, помидоры, перец помойте. Из перца удалите сердцевину. Морковь, лук очистите.

Нарежьте кольцами. Морковь натрите на крупной терке. Все

посолите и оставьте на 12 часов. После этого добавьте растительное масло, сахар и поставьте на огонь.

Как закипит, варите 20 минут на слабом огне. Банки помойте, простерилизуйте, разложите готовое лечо и закрутите. Храните в холодильнике.

Салат «Зеленый»

Требуется: *5 кг зеленых помидоров, 1 кг болгарского перца, 1 кг репчатого лука, 150 г столового уксуса (на 10 ст. л воды 1 ст. л уксуса), 1 ст. л. соли, чеснок, 2/3 ст. растительного масла, 2 ст. петрушки.*

Способ приготовления. Помидоры помойте, нарежьте кружками.

Болгарский перец помойте, удалите семечки, нарежьте соломкой. Лук очистите, порежьте кольцами. Зелень порубите.

Банки помойте и разложите в них овощи (на 3 часа). После этого накройте банки крышками и стерилизуйте 15–20 минут.

Простерилизованные помидоры закрутите и поставьте остывать.

Салат «Зима»

Требуется: *на 4 литровые банки 2 кг 200 г бурых помидоров, 1 кг огурцов, 500 г лука, 800 г болгарского перца, 70 г корня петрушки или зелени петрушки, 20 ст. л. растительного масла, 20 ч. л. сахара, 5 ч. л. мелкой соли.*

Способ приготовления. Помидоры и огурцы помойте. Помидоры нарежьте крупными дольками. Огурцы нарежьте длинными дольками. Лук очистите, нарежьте кольцами. Болгарский перец помойте, удалите семечки и нарежьте тоже кольцами. Зелень петрушки переберите, помойте, порубите. Все сложите в эмалированную посуду, добавьте соль, сахар, растительное масло и уксус (на 10 ст. л. воды, 1/5 ст. л. уксуса). Варите на слабом огне 30 минут, при этом постоянно помешивайте.

Банки помойте, простерилизуйте, выложите в них готовый салат и закрутите. После этого остывшие банки поставьте в прохладное место.

Салат «Удовольствие»

Требуется: *огурцы, помидоры, репчатый лук. Для рассола: на 1 л воды 2 ст. л. соли.*

Способ приготовления. Помидоры, огурцы помойте, нарежьте дольками. Лук очистите, нарежьте кольцами. Банки помойте. На дно банки положите лук, затем слой огурцов, слой помидор.

Все залейте готовым рассолом, стерилизуйте 15–20 минут.

Крышки обработайте уксусной эссенцией. После этого банки закрутите и переверните вверх дном. Остудите и поставьте в прохладное место.

Салат «Капустник»

Требуется: *5 кг белокочанной капусты, 1 кг репчатого лука, 2 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 ст. растительного масла, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Капусту очистите, нашинкуйте. Перец, морковь, помидоры помойте. Из перца удалите семечки, плодоножки. Морковь, лук очистите. Морковь натрите на крупной терке. Лук, перец, помидоры нарежьте кольцами. Все перемешайте. Добавьте соль, перец по вкусу и 100 г 9 %-ного уксуса. Оставьте на 12 часов. После этого добавьте растительное масло и варите 5 минут на слабом огне. Разложите в чистые, стерилизованные банки и закрутите.

Салат «Летний»

Требуется: *200 г моркови, 400 г яблок, 20 г хрена, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Морковь, корень хрена помойте, очистите, натрите на крупной терке. Яблоки помойте, удалите сердцевину, очистите, натрите на крупной терке. Все перемешайте, разложите в банки. Стерилизуйте 20 минут. После этого закрутите.

Салат «Кобра»

Требуется: *3 кг помидоров, 2 кг свеклы, 1 кг репчатого лука, 1 кг моркови, 1 стручок горького перца, 0,5 ст. растительного масла, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Овощи помойте, прокрутите через

мясорубку. Варите на слабом огне 2–3 часа. Разложите в банки, закрутите, остудите. Храните в прохладном месте.

Сладкий перец «По-украински»

Требуется: *болгарский перец. Для рассола: на 1 литр воды 70 г сахара, 40 г соли.*

Способ приготовления. Перец помойте, удалите семечки, нарежьте кольцами, плотно уложите в банки и залейте горячим рассолом, добавьте в него щепотку лимонной кислоты.

Стерилизуйте в течение 20 минут. После этого банки закрутите. Остудите и поставьте в прохладное место.

Кетчуп «Острый»

Требуется: *3 кг помидоров, 10 долек чеснока, 10 горошин черного перца, 15 гвоздичек, 15 горошин корицы, 6 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли, 3 ст. л. столового уксуса.*

Способ приготовления. Помидоры помойте, прокрутите через мясорубку. Сок помидоров вылейте в кастрюлю и варите на слабом огне. При варке положите в сок пряности и за 15 минут до готовности добавьте уксус. Горячий кетчуп разложите в банки и закрутите.

Кетчуп «Царский»

Требуется: *1 кг яблок, 700 г абрикосов, 300 г репчатого лука, чеснок, 1 ч. л. соли, 2 ст. сахара, 1/5 ч. л. черного молотого перца.*

Способ приготовления. Абрикосы, яблоки помойте, очистите от кожуры, удалите косточки и сердцевину, мелко нарежьте. Лук, чеснок очистите, мелко порубите. Все перемешайте, поставьте на огонь и варите до загустения. Разложите в банки, закрутите. Поставьте в прохладное место.

Кетчуп «Красное и черное»

Требуется: *спелая слива, пряности (молотый перец, красный и черный, корица, гвоздика, соль, сахар).*

Способ приготовления. Сливу помойте, удалите косточки, прокрутите ее через мясорубку. Добавьте перец, гвоздику, корицу,

соль и сахар по вкусу. Можете вместо пряностей добавить магазинную аджику. Все перемешайте. Разложите в банки и закройте крышкой. Используйте поллитровые банки.

Соус «Анри»

Требуется: *чеснок, 1/3 ст. л. растительного масла, сок лимона, 1 ч. л. воды, 1 яичный желток, соль.*

Способ приготовления. Чеснок очистите, натрите на терке, добавьте желток, растительное масло. Все смешайте. Добавьте сок лимона, соль по вкусу, немного холодной воды. Полученную массу хорошо перемешайте. Соус должен быть густым, как майонез.

Аджика «Любимые глазки»

Требуется: *5 кг помидоров, 1 кг яблок (красных), 1 кг болгарского перца, 1 кг моркови, 200 г чеснока, 1–2 стручка красного горького перца, ½ л растительного масла.*

Способ приготовления. Помидоры, яблоки, болгарский перец, морковь помойте. Из яблок и перца удалите сердцевину.

Морковь и чеснок очистите. Все прокрутите через мясорубку.

Добавьте растительное масло и варите в эмалированной посуде 1,5 часа. После этого аджику в горячем виде разложите в стерилизованные банки, закрутите, остудите.

Томатная паста «Гвоздичка»

Требуется: *10 кг помидоров средней величины, 1 кг свеклы, 1 кг моркови.*

Способ приготовления. Помидоры переберите, помойте, пропустите через соковыжималку. Дайте настояться. После этого слейте воду, а оставшуюся кашицу варите на слабом огне 3–4 часа до полного загустения. Перед готовностью добавьте в нее морковь и свеклу. Свеклу и морковь предварительно помойте, натрите на крупной терке. Готовую томатную пасту остудите, разложите в полиэтиленовые пакеты и положите в морозильную камеру.

Грибы «По-польски»

Требуется: *грибы белые. Для рассола: на 1 л воды 2 ст. л. соли.*

Способ приготовления. Грибы переберите, помойте, засолите на 3 дня. После этого приготовьте рассол. В кипящий рассол опускайте по одному грибу на 1 мин., вытаскивайте и сразу кладите в стерилизованные банки. Залейте рассолом и закрутите. Перед этим крышки смажьте уксусом. Остывшие грибы поставьте в прохладное место.

Грибы «Завтрак лесника»

Требуется: *грибы дуньки. Для рассола: на 1 л воды, 2 ст. л. соли, лавровый лист.*

Способ приготовления. Грибы переберите, хорошо промойте и варите в горько соленом рассоле 30–40 минут. После этого промойте грибы в горячей воде и сварите в соленом рассоле с лавровым листом. Затем плотно сложите грибы в банки, накройте крышкой и стерилизуйте 1 час. После этого банки закрутите, остудите и поставьте в прохладное место. Перед подачей на стол заправьте грибы рассолом с уксусом и чесноком.

Грибы, маринованные «По-болгарски»

Требуется: *1 кг грибов, 1 ст. л. соли, 0,5 ст. воды, 1 ч. л. уксусной эссенции, 3 лавровых листа, 5 горошков перца.*

Способ приготовления. Грибы переберите, очистите, помойте, порежьте, залейте рассолом и поставьте на огонь. Доведите до кипения, снимите пленку и добавьте пряности. Все кипятите 30 минут. Банки хорошо помойте, разложите в них грибы и стерилизуйте 15 минут. После этого банки закрутите, остудите, поставьте в прохладное место.

Раздел III
Сушка овощей и фруктов

Сушка является самым простым способом хранения овощей и фруктов. Будьте уверены, что с сухофруктами для Вас зима не страшна. Из них Вы легко и быстро сможете приготовить компоты. Будет очень вкусно, если Вы добавите в рис курагу с изюмом и черносливом. Как Вы уже поняли, существует масса способов применения сухих овощей и фруктов. Хорошо их сушить сначала на солнце, а затем в духовке с открытой дверкой. Перед

сушкой фрукты или овощи промойте и разложите на противне. Храните в банках, плотно закрытых крышкой, или в деревянных ящиках, тоже хорошо закрытых. Не храните сухофрукты вместе с другими продуктами, так как они очень хорошо впитывают запахи.

Сушка ягод

Можно сушить не только овощи, фрукты, но и ягоды: малину, крыжовник, бруснику, смородину, вишню и т. д. Для сушки используйте спелые ягоды. Перед сушкой ягоды промойте (кроме малины), разложите на противне и поставьте на солнце, периодически помешивая. Готовые ягоды положите в стеклянную банку и закройте капроновой или стеклянной крышкой.

Сушеные яблоки и груши «Расцветали яблони и груши»

Способ приготовления. Фрукты промойте, удалите сердцевину, нарежьте тонкими дольками и разложите на противне так, чтобы дольки не закрывали друг друга. Сушите на солнце или поставьте дома в сухое светлое место.

Сушеная петрушка, укроп «Загубленная жизнь»

Способ приготовления. Зелень переберите, промойте, порубите, выложите на противень или на лист плотного картона. Сушите дома в сухом месте. Готовую зелень уложите в стеклянную банку и плотно закройте крышкой.

Сушеный картофель

Требуется: *картофель средней величины, с гладкой поверхностью без глубоких глазков.*

Способ приготовления. Картофель помойте, очистите, нарежьте кружками. Бланшируйте в кипящей воде 1 минуту. После этого картофель остудите в холодной воде. Выложите на противень и сушите на солнце. Во время сушки следите, чтобы картофель не подгорел. При низкой температуре сушка замедляется.

Сушеный репчатый лук «Чиполлино»

Требуется: *острые сорта репчатого лука.*

Способ приготовления. Лук переберите, очистите, ополосните холодной водой, нарежьте кружками. Перед сушкой лук выдержите в холодной подсоленной воде 5 минут. Разложите на противне и сушите в духовом шкафу 4 часа при температуре 60 градусов. Дверка духовки должна быть открыта. Лук периодически помешивайте.

Сушеные грибы «Боровички»

Для сушки можете использовать все съедобные грибы, но лучше всего сушить белые грибы и подберезовики.

Способ приготовления. Грибы переберите, хорошо промойте, шляпки отделите от ножек. Толстые ножки нарежьте кружками, тонкие разрежьте пополам. Затем насадите их при помощи иголки на нитку с небольшим промежутком между кусочками.

Гирлянды из грибов повесьте в проветриваемом помещении или на солнце. Готовые грибы снимите с нитки, положите в стеклянную банку и закройте крышкой.

Дыни «Подарок солнца»

Способ приготовления. Спелые сахарные дыни положите их на несколько дней в сухое темное место. После этого дыни разрежьте, удалите семечки, очистите от кожуры и нарежьте полосками шириной 2 см, длиной 10 см. Выложите полоски на противень или лист с небольшим промежутком друг от друга и поставьте на солнце. На следующий день переверните полоски на другую сторону. Для того, чтобы насекомые не садились на дыню, накройте противень сверху марлей. Через 10 дней они будут готовы. Уложите готовые полоски дыни в деревянные ящички и закройте.

Сушеная тыква «Пусть всегда будет солнце»

Требуется: *вызревшая тыква.*

Способ приготовления. Тыкву помойте, разрежьте, удалите семечки, очистите от кожуры, нарежьте кусочками. Кусочки

тыквы бланшируйте в соленой воде (20 г соли на 1 литр воды) 1–2 минуты. После этого выложите тыкву на противень и сушите на солнце.

Сушеная слива «Черный глаз»

Требуется: *спелые сливы, средней величины.*

Способ приготовления. Сливы промойте, бланшируйте в кипящем сиропе. Затем промойте холодной водой и разложите на противень. Сушите сливу на солнце или в сушилке. На протяжении всей сушки постепенно увеличивайте температуру.

Начните сушку с 40 градусов. После подвяливания сливы доведите температуру до 60 градусов. Длительность сушки 15–17 часов.

Сушеный перец «Красная жара»

Требуется: *острый красный перец*

Способ приготовления. Перец помойте. Разложите на противне или на листе плотного картона. Сушите на солнце или в сухом проветриваемом помещении в течение 2–3 дней. Готовый перец можете использовать как острую добавку к всевозможным соусам.

Сушеный корень хрена

Требуется: *корни хрена.*

Способ приготовления. Корни хрена помойте, очистите, натрите на крупной терке. Разложите на лист плотного картона или на противень. Сушите на солнце или в духовке при температуре 40–45 градусов, периодически помешивая. После этого положите его в банку и закройте стеклянной крышкой.

Раздел IV
Замораживание

Замораживать можно ягоды, зелень, овощи. Не рекомендуется замораживать помидоры, огурцы, капусту. Замороженную зелень и овощи можете использовать для заправки щей, супов и салатов.

Замороженные ягоды

Требуется: *спелые крупные ягоды.*

Способ приготовления. Ягоды переберите, помойте (кроме малины). Уложите в картонную коробочку или в полиэтиленовый пакет и поставьте в морозильную камеру. Перед замораживанием для улучшения вкуса ягоды присыпьте ее сахаром.

Замороженная зелень «Праздничная»

Способ приготовления. Зелень переберите, хорошо промойте и порубите. Уложите в полиэтиленовый пакет (примерно полпакета), заверните его и положите в морозильную камеру.

Замороженные овощи

Способ приготовления. Овощи помойте, очистите и натрите на крупной терке. Уложите в полиэтиленовый пакет. Пакет заверните и положите в морозилку.

Запомните! При чистке холодильника замороженные ягоды и овощи необходимо положить под ватное одеяло для того, чтобы не допустить потери холода. В зимнее время лучше всего вынести их на балкон или лоджию. После включения холодильника сразу же опять положите их обратно в морозильную камеру.

Замороженный перец «Замерзнем вместе»

Требуется: *болгарский перец средней величины.*

Способ приготовления. Перец помойте, удалите сердцевину, уложите его один в другой, положите в полиэтиленовом пакете и в морозильную камеру.

Замороженный перец «Обручальное кольцо»

Требуется: *болгарский перец.*

Способ приготовления. Перец помойте, нарежьте кольцами, уложите в полиэтиленовый пакет и поместите в морозильную камеру.

Замороженный щавель «Привет с севера»

Требуется: *листья щавеля.*

Способ приготовления. Щавель переберите, хорошо промойте, нарежьте. Бланшируйте в кипящей соленой воде 3 минуты. После этого остудите, положите в полиэтиленовый пакет и поместите в морозильную камеру.

Замороженный горошек «Зеленый жемчуг»

Требуется: *стручки гороха.*

Способ приготовления. Из стручков извлеките зерна.

Бланшируйте их в кипящей воде 5 минут, остудите. Положите горох в картонную коробочку и поставьте в морозильную камеру или положите его на тарелку и также поставьте в морозилку.

Замороженные грибы «Зимний лес»

Требуется: *любые съедобные грибы.*

Способ приготовления. Грибы переберите, помойте, отварите, остудите. Положите в картонную коробочку и поставьте в морозильную камеру.

Замороженная цветная капуста «Вечная жизнь»

Требуется: *цветная капуста.*

Способ приготовления. Капусту очистите, помойте, разделите на соцветия. Бланшируйте в кипящей соленой воде 2–3 минуты.

Уложите в картонную коробку, остудите и поставьте в морозильник.

Замороженные огурцы «Очаровашки»

Требуется: *молодые огурцы с нежной кожицей*

Способ приготовления. Огурцы помойте, нарежьте кружками.

Уложите в полиэтиленовый пакет и положите в морозильную камеру. Замороженные огурцы используйте для приготовления салатов или окрошки.

Раздел V
Компоты

Компот из мандаринов «С новым годом»

Требуется: *мандарины, 1 ст. сахара на литр воды.*

Способ приготовления. Мандарины очистите от кожуры и прожилок, разделите на дольки. Приготовьте сахарный сироп для бланшировки. Дольки мандарина бланшируйте 30 секунд.

После этого мандарины положите на дно банки и залейте готовым сиропом, в который добавьте корки мандарина для аромата. Банки накройте крышкой и стерилизуйте 30 минут.

После стерилизации банки закрутите, поставьте вверх дном.

Остывший компот переверните и поставьте в прохладное место.

Компот из земляники «Солнечная поляна»

Требуется: *ягоды средней величины, 2/3 ст. сахара на 1 литр воды.*

Способ приготовления. Приготовьте сахарный сироп для бланшировки. Вымытые ягоды бланшируйте 1 минуту. Затем положите их на дно банки, залейте горячим сиропом, накройте крышкой и стерилизуйте 20 минут. После этого банки закрутите и поставьте остывать. Остывший компот перенесите в прохладное место.

Компот «Вишня под водой»

Требуется: *некрупная спелая вишня, сахар.*

Способ приготовления. Ягоду переберите, помойте, бланшируйте. Для бланшировки приготовьте сахарный сироп (1 ст. сахара на 1 литр воды). Бланшированные ягоды положите на дно банки, залейте горячим сиропом и закрутите. Банки переверните вверх дном и накройте одеялом на 24 часа. После этого остудите и поставьте в прохладное место.

Компот «Летний сад»

Требуется: *1 кг малины, 1 кг красной смородины (гроздьями),*

1 кг вишни, сахар.

Способ приготовления. Приготовьте для бланшировки сахарный сироп (1 ст. сахара на 1 литр воды). Вымытые ягоды бланшируйте. После этого положите их на дно банки, залейте готовым сиропом, закрутите. Банки переверните вверх дном и накройте одеялом на сутки. Затем компот остудите и поставьте в прохладное место. Гроздьями красной смородины из компота Вы сможете украсить любое блюдо на праздничном столе.

Компот «Бабье лето»

Требуется: *груши средней величины, 0,5 ч. л. лимонной кислоты (на 3 литровую банку).*

Способ приготовления. Груши помойте, удалите сердцевину, положите на дно банки и залейте готовым сахарным сиропом (1 ст. сахара на 1 литр воды). В каждую банку добавьте 0,5 ч. л. лимонной кислоты, закройте крышкой. Переверните ее вверх дном и накройте одеялом на 24 часа. Остудите и поставьте в прохладное место.

Компот из черешни «Спелость»

Требуется: *спелая крупная черешня.*

Для сиропа: на 1 литр воды 2 ст. сахара.

Способ приготовления. Черешню переберите, помойте, бланшируйте в кипящем сахарном сиропе 2 минуты. Выложите ягоды в литровые банки до верха, залейте сиропом, накройте крышкой и стерилизуйте 20 минут. После этого закрутите и поставьте компот остывать.

Компот из персиков «Солнышко»

Требуется: *крупные персики. Для сиропа: на 1 литр воды 400 г сахара.*

Способ приготовления. Персики помойте, аккуратно удалите косточки. Бланшируйте в кипящем сиропе 3 минуты. Разложите в банки. Залейте горячим сахарным сиропом, накройте крышкой и стерилизуйте 40 минут. Закрутите, остудите и поставьте в прохладное место.

Компот из абрикосов «Императорский»

Требуется: *непереспелые абрикосы средней величины.*

Способ приготовления. Абрикос помойте, уложите в литровые банки до верха, залейте кипящим сахарным сиропом (на 1 литр воды 2 ст. сахара). Накройте крышкой и стерилизуйте 20 минут. Закрутите, остудите. Компот храните в холодильнике.

Компот из винограда и слив «Летний привет»

Требуется: *2 кг слив, 1 кг зеленого винограда.*

Для сиропа: на 1 литр воды 500 г сахара.

Способ приготовления. Сливы и виноград переберите, помойте.

Ягоды винограда аккуратно снимите с гребней. Сварите сахарный сироп. Ягоды выложите в банки и залейте горячим сиропом. Стерилизуйте в течение 20–30 минут. После этого закрутите и поставьте компот остывать. Храните в прохладном месте.

Компот из печеных яблок «Молодильные яблочки»

Требуется: *на 1 л воды 1 ст. сахара*

Способ приготовления. Яблоки помойте, удалите сердцевину.

Наполните отверстия сахаром и испеките яблоки в духовке.

Остудите, положите в банки. Залейте горячим сахарным сиропом, накройте крышкой и стерилизуйте 3 минуты.

Закрутите.

«Витамины круглый год»

Требуется: *800 г черной смородины, 400 г сахара на литровую банку.*

Способ приготовления. Ягоду помойте, засыпьте сахаром и поставьте на огонь, как закипит – снимите пену. Горячей положите смородину в банку и закройте крышкой. Запомните!

Смородину нужно готовить по одной банке.

Красная смородина в собственном соку

Требуется: *красная смородина, корица, перец, гвоздика. Для*

рассола: на 1 л сока 0,5 л воды, 1 кг сахара, 2 ст. л. уксуса.

Способ приготовления. Смородину помойте. Отожмите из ягод сок. Смешайте сок с водой, поставьте на огонь. Добавьте сахар, корицу, гвоздику, перец. Доведите до кипения, добавьте уксус и снова доведите до кипения. Остудите. Банки помойте, простерилизуйте. Положите в них ягоды и залейте холодным рассолом. Стерилизуйте 3 минуты, закрутите и поставьте в холодное место.

Яблоки в собственном соку «Золотая осень»

Способ приготовления. Яблоки переберите, помойте, удалите сердцевину, нарежьте дольками. Банки помойте, залейте крутым кипятком на 15–20 мин. Уложите яблоки в банку, закройте крышкой и стерилизуйте 15 минут. После этого яблоки закрутите, остудите и поставьте в прохладное место.

Вишня в собственном соку «Зрелость»

Требуется: *непереспелая вишня.*

Способ приготовления. Вишню переберите, помойте, плотно уложите ее в банки доверху, прикройте крышкой и стерилизуйте 5-10 минут. После этого банки закрутите, поставьте в прохладное место.

Слива «Айоли»

Требуется: *непереспелая слива.*

Способ приготовления. Сливу переберите, помойте, прокрутите через мясорубку. Сложите в банки (поллитровые или литровые), прикройте крышкой и стерилизуйте 15 минут. После этого банки закрутите и поставьте в холодильник.

Малина в собственном соку «Наслаждение»

Требуется: *на 1 кг малины 1 кг сахара.*

Способ приготовления. Малину положите в эмалированную посуду, засыпьте сахаром. После того как из малины под воздействием сахара выделится сироп, разложите ее в банки.

Стерилизуйте 15 минут. Закрутите и поставьте в прохладное

место.

Компот «Раздетая слива»

Требуется: *крупная слива.*

Для сиропа: на 1 литр воды 2 ст. сахара.

Способ приготовления. Сливу помойте, на несколько минут опустите в кипящую воду. После того как кожица начнет лопаться, вынимайте сливу, остудите в холодной воде, и ножом снимите кожицу. Готовую сливу уложите в банки, залейте горячим сиропом и закрутите.

Раздел VI
Варенье, повидло, желе

Варенье, повидло, джемы Вы можете приготовить из любых ягод и даже из лепестков роз. Для варенья лучше всего брать целые, средней величины, непереспелые ягоды.

Варенье «Для милых дам»

Требуется: *200 г лепестков роз, 2 кг сахара, 4 ст. воды.*

Способ приготовления. Лепестки роз осторожно срежьте ножницами, промойте их в течение 5 минут в кипящей воде и остудите. Приготовьте сахарный сироп, залейте им лепестки и дайте настояться 3–4 часа. После этого варите на слабом огне 7 минут, снимите, остудите и варите еще раз до полной готовности. Готовое варенье разложите в банки и закройте крышкой. Приготовьте варенье «Для милых дам» и будьте уверены в том, что Ваши близкие оценят его по достоинству.

Повидло «Доброе утро»

Требуется: *5 кг яблок средней величины, 2,5 кг сахара.*

Способ приготовления. Яблоки помойте, очистите, положите в алюминиевую посуду. Налейте на дно кастрюли воды и поставьте на огонь. Варите на слабом огне, постоянно помешивая. После этого переложите яблоки в алюминиевый таз, добавьте сахар, поставьте на огонь и варите 1–1,5 часа, непрерывно помешивая. За 30 минуты до окончания добавьте 1 ч. л. салициловой кислоты. Разложите повидло в литровые банки и

закрутите.

Повидло «Ароматное»

Требуется: *1 кг груш, 2 ст. сахара, щепотку лимонной кислоты.*

Способ приготовления. Груши помойте, очистите от кожуры, удалите сердцевину, нарежьте дольками. Бланшируйте в кипящей воде до полного размягчения груш. После этого протрите их через сито, смешайте с сиропом, варите. Добавьте сахар, перемешайте и варите до полной готовности. Разложите в банки в горячем виде, закрутите.

Повидло «Диетическое»

Требуется: *слива.*

Способ приготовления. Сливу помойте, удалите косточки и положите в кастрюлю. Варите на слабом огне, периодически помешивая. После образования сока варите в течение 1 часа.

Снимите, остудите. Через 4 часа поставьте на огонь, доведите до кипения. Снимите, остудите. Таким образом варите сливу еще 2 раза. Готовую сливу протрите через сито. Через 2 дня разложите повидло в банки, закрутите.

Мармелад «Сливовый»

Требуется: *1 кг сливы, 2 ст. сахара, ¼ ст. воды.*

Способ приготовления. Сливу помойте, разрежьте, удалите косточки. Положите ее в эмалированную посуду и помните толкушкой. Залейте водой и варите на слабом огне до полного размягчения. Снимите, протрите через сито. В массу добавьте сахар и варите на слабом огне до полной готовности.

Затем выложите на противень, разровняйте и накройте пергаментом. Остывшую массу разрежьте на кусочки. Храните в холодильнике.

Варенье «Елизавета»

Требуется: *1 кг спелого крыжовника, 1,3 кг сахара, 1 ст. воды, 15–20 молодых листьев вишни на 1 кг крыжовника 1 л сиропа.*

Способ приготовления. Ягоды переберите, помойте. Вишневые листья вымойте и на несколько минут бросьте в кипящую воду.

Остудите, процедите и используйте их для приготовления сиропа. Из сахара и воды приготовьте сироп и залейте им ягоды на 4–5 часов. После этого варите на слабом огне 7 минут, снимите и остудите. После охлаждения варите крыжовник еще раз до полной готовности. Разложите в банки, закройте капроновой крышкой. Для аромата можете добавить ванилин.

Остудите варенье и поставьте в прохладное место.

Варенье «Полевые цветы»

Требуется: *на 1 кг одуванчиков 1 л сиропа.*

Для сиропа: 1 л воды, 2 ст. сахара.

Способ приготовления. У одуванчиков удалите листья и стебли.

Сами цветы помойте. Сварите сахарный сироп и залейте им одуванчики. Пусть они постоят 3 часа для того, чтобы пропитались сиропом. После этого варите на слабом огне 5 минут, снимите, остудите и варите еще 7 минут. Затем остудите и варите последний раз до полной готовности.

Разложите в банки, присыпьте сахаром и закройте крышкой.

Варенье «Цитрусовое»

Требуется: *10 апельсинов средней величины.*

Для сиропа: 0,5 ст. воды, 650 г сахара.

Способ приготовления. Апельсины очистите, разделите на дольки. Варите сироп сахара и воды до образования пены, обмакните каждую дольку апельсина в сироп и красиво уложите в банки. Оставшийся сироп разлейте по банкам и закройте крышкой.

Варенье «Искушение»

Требуется: *спелые дыни средней величины.*

Способ приготовления. Дыни разрежьте, удалите семечки, очистите кожуру и нарежьте дольками, засыпьте сахаром (на 1 кг дыни 1 кг сахара). Поставьте на 4 часа. После этого варите на слабом огне 7 минут, снимите, остудите. Через 3 часа снова

поставьте варить на 8 минут, при этом постоянно помешивая. После охлаждения варите последний раз до полной готовности. Затем разложите варенье в банки и закройте крышкой.

Варенье «Экзотика»

Требуется: *на 1 кг крыжовника 1 апельсин, сахар (на 1 кг ягоды 1 кг сахара).*

Способ приготовления. Ягоды помойте. Апельсин очистите, разделите на дольки. Все прокрутите через мясорубку и засыпьте сахаром на 3 часа. После этого варите на слабом огне 7 минут, снимите, остудите. Через 4 часа еще раз варите, но уже до полной готовности. Разложите в банки и закройте капроновой крышкой. Поставьте в прохладное место.

Варенье «Райский сад»

Требуется: *1 кг малины, 1 кг черной смородины, 1 кг вишни, 3 кг сахара.*

Способ приготовления. Вишню, смородину помойте. Из вишни удалите косточки. Ягоды засыпьте сахаром и оставьте на 4 часа. После этого варите на слабом огне 7 минут. Снимите, остудите. Через 3–4 часа опять варите 5–7 минут. Снимите, остудите и через 2 часа варите до полной готовности.

Разложите в банки и закройте капроновыми крышками.

Желе «В саду ягода малинка»

Требуется: *малина, сахар (на 1 кг малины 1 кг сахара).*

Способ приготовления. Малину отожмите через марлю. Готовый малиновый сок засыпьте сахаром, размешайте и поставьте на огонь. После того как все закипит, снимите образовавшуюся пену и варите 1–2 минуты. Затем выключите, переложите в стерилизованные банки и остудите. Остывшее желе закройте капроновой крышкой или пергаментной бумагой.

Желе «Праздник каждый день»

Требуется: *крыжовник средней величины, сахар (1 кг сахара на 1 кг ягоды).*

Способ приготовления. Ягоды помойте, положите в кастрюлю, налейте немного воды и поставьте на огонь. Кипятите 5-10 минут, выключите, остудите. Выложите ягоды в дуршлаг и при помощи толкушки отделите от шкурки. Через марлю отожмите сок, засыпьте сахаром и варите. Когда закипит, снимите образовавшуюся пену и варите в течение 5 минут. После этого разложите желе в стерилизованные банки, остудите и закройте капроновыми крышками.

Желе «Адам и Ева»

Требуется: *1 кг абрикосов, 1 ст. яблочного сока, 1 кг сахара.*

Способ приготовления. Абрикосы помойте, удалите косточки, залейте яблочным соком. Добавьте сахар. Варите, постоянно помешивая, до полной готовности. Готовый джем должен быть густым. После охлаждения переложите его в банки и накройте пергаментной бумагой.

Варенье «Лимонные дольки»

Требуется: *1 кг лимонов, 2 кг сахара.*

Способ приготовления. Лимон помойте, нарежьте кружками.

Банки помойте, простерилизуйте. На дно банок насыпьте сахара и положите кружки лимона. Каждый слой лимонов посыпайте сахаром. Накройте лимоны крышкой и поставьте на 3 дня до полного растворения сахара. Когда сахар растворится, лимонные кружки оставляйте в банке, где они были, добавьте кружки лимонов из других банок так, чтобы сироп покрыл все кружки. Закройте стеклянной крышкой и поставьте в холодное место или холодильник.

Пюре «Нежность»

Требуется: *1 кг сливы, 1 кг абрикосов.*

Способ приготовления. Сливу, абрикос помойте, разрежьте, удалите косточки. Положите плоды в кастрюлю и варите в небольшом количестве воды 3 минуты (на 1 кг плодов 1 ст. воды). Протрите через сито. После этого доведите до кипения и варите до полной готовности. Пюре должно напоминать густую сметану. Готовое пюре разложите в банки и закрутите.

Пюре «Детское удовольствие»

Требуется: *2 кг малины, 2 кг земляники, 2 кг сахара.*

Способ приготовления. Ягоды переберите, у земляники удалите плодоножки, протрите через сито. Полученную массу положите в кастрюлю, поставьте на слабый огонь и доведите до кипения. В готовое пюре добавьте сахар, размешайте до полного его растворения. Разложите в банки и закрутите. Храните пюре в холодильнике.

Эротическая кулинария, или как покорить сердце мужчины

Молодая дама приходит на прием к сексопатологу и жалуется:

– Понимаете ли, доктор, мой муж с недавних пор стал импотентом…

– А чем Вы его кормите, если не секрет?

– Ну, в основном, картошкой.

– Чего ж Вы тогда хотите, дорогая моя, от крахмала только воротнички стоят….

А чем Вы кормите своего избранника? Давно известно, что путь к сердцу мужчины лежит через его желудок. Чем же нужно угостить любимого, чтобы покорить его сердце, возбудить и усилить его чувства?

Этот вопрос интересовал женщин во все времена. В Древнем Египте, например, женщины подавали своим мужьям блюда, в состав которых обязательно входили яйца и всевозможные пряности: имбирь, чеснок, анис, гвоздика, куркума, перец и базилик.

В Германии XVI века мужчинами особо почитались перепелиные яйца, которые способствовали повышению мужской потенции.

Женщины, мы полагаем, тоже были довольны.

На Востоке красавицы-наложницы в гареме хана готовили своему господину блюдо из орехов, меда и фруктов, свято веря, что все эти компоненты способны усилить половое влечение к ним их стареющего повелителя. Как видите, у каждого народа существовали свои рецепты счастливой супружеской жизни.

Так чем же все-таки можно покорить сердце (и не только его, но и все остальное!) Вашего возлюбленного?

Если Вы умеете прекрасно и вкусно готовить, знаете пристрастия Вашего любимого, то Вы уже видите ту самую заветную дорожку к сердцу Вашего ненаглядного! Но если Вам кажется недостаточно этого, и Вы чувствуете, что Вашему любимому и дорогому наскучили пресловутые котлеты, щи и картошка, да и в Ваших отношениях появился некоторый холодок, то это значит, что пришла пора воспользоваться главным женским оружием. То есть эротической кулинарией.

Вообще-то, считается, что все белковые продукты такие, как мед, грецкие орехи (особенно!), грибы, рыба, креветки, раки,

омары, крабы, яичный желток, сметана, мед, грибы, помидоры, лук, пряности и различные фрукты – способны повысить мужскую потенцию и усилить эрекцию. Так что, уважаемые женщины, примите это к сведению и кормите своего избранника блюдами, в состав которых входят эти продукты. Результат превзойдет все Ваши ожидания! А мы с преогромной радостью поделимся с Вами старыми и проверенными рецептами, с помощью которых Вы не только покорите сердце своего возлюбленного, но и завладеете его мыслями и желаниями.

В качестве приворота сойдет все вкусное, сытное, полезное и красивое. Не забывайте, пожалуйста, украшать свои творения зеленью, луковыми колечками, всевозможными цветочками, сердечками, звездочками и треугольничками, вырезанными из фруктов и овощей, чтобы еда приобрела аппетитный, эстетический вид и вызвала в Вашем возлюбленном чувство здорового голода. Итак, мы надеемся, что Вы запомнили наши наставления. Тогда – в добрый путь! Желаем Вам удачи и счастья в личной жизни!

Начнем, пожалуй, с первых блюд, а именно с приготовления любовных супов. Супы, согласно эротической кулинарии, должны быть основаны на легких бульонах и иметь в своем составе всевозможные пряности и приправы. Подайте в качестве первого блюда суп своему любимому и ожидайте результата!

Раздел I
Любовные супы

Для того, чтобы зажечь в сердце предмета своей любви огонек, приготовьте ему суп, который называется

«Горячее сердце»

Требуется: *1 кг помидоров, 3 луковицы, 2 красных сладких перца, 1 л воды, 3 ст. л. оливкового масла (можно заменить подсолнечным), 3 яйца, 3 ст. л. тертого сыра, 5 кусочков белого хлеба, соль и черный перец по вкусу.*

Способ приготовления. Лук очистите и нарежьте небольшими кубиками. Сладкий перец разрежьте вдоль на две половины, удалите прожилки, семена, нарежьте соломкой. Помидоры (желательно твердые) помойте и нарежьте кубиками.

В кастрюле разогрейте оливковое или подсолнечное масло и поджарьте на нем лук до золотистого цвета, добавьте нарезанные помидоры и перец. Все поджарьте в течение 3–5 минут, а затем

убавьте огонь и тушите на медленном огне минут 20. Воду доведите до кипения и залейте ею овощи, посолите, поперчите, накройте крышкой и тушите 10 минут.

Яйца взболтайте с сыром. Ломтики белого хлеба поджарьте на оливковом масле до образования золотистой корочки. Суп снимите с огня, добавьте в него сырно-яичную смесь и быстро перемешайте. Разлейте горячий ароматный суп по тарелкам и подайте к нему поджаренные хлебцы.

Вот увидите, реакция Вашего возлюбленного будет самой что ни на есть положительной!

* * *

Знаменитая покорительница мужских сердец мадам де Помпадур знала особый секрет привораживания мужчин. А секрет этот заключался… в супе, но не обычном, а с трюфелями, растертым чесноком, перцем и сельдереем. Мы позаимствовали у предприимчивой мадам рецепт этого супа и с огромной радостью предлагаем Вам его приготовить. С трюфелями, вполне вероятно, могут возникнуть определенные трудности, но их с успехом можно заменить на обычные грибы, а все остальные компоненты доступны. Итак, отправляйтесь на кухню и «колдуйте» над супом, который мы назвали

«Секрет мадам де Помпадур»

Требуется: *1,5 л воды, 350–500 г свежих шампиньонов, 1 морковь, 5–6 шт. картофеля, 1 пучок зеленого лука, 1 головка репчатого лука, 300 г кабачков, корень сельдерея, 2 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, 200 г сметаны, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Способ приготовления. Свежие шампиньоны хорошенько промойте, очистите, нарежьте маленькими кубиками, залейте горячей водой и варите около 40 минут. Мелко порезанные морковь, репчатый лук и корень сельдерея слегка обжарьте на сливочном масле и добавьте черный молотый перец. Картофель порежьте брусочками и вместе с пассерованными кореньями положите в кипящий грибной бульон. За 10 минут до окончания варки положите в суп нарезанные небольшими кубиками кабачки и посолите.

Горячий суп разлейте по тарелкам, посыпьте сверху мелко порезанным луком и зеленью петрушки. Ложечка сметаны,

добавленная в каждую тарелку, не только украсит Ваш суп и сделает его максимально аппетитным, но и поспособствует повышению сексуального желания у Вашего избранника.

* * *

В Древнем Риме и Греции прекрасной «приворотной» славой пользовались блюда из рыбы и даров моря: креветок, кальмаров, мидий и устриц. Значит, можно сделать вывод: кормите своего избранника как можно чаще рыбой и дарами моря! И не забудьте к месту и в меру использовать ароматные специи – лук, кориандр, имбирь, корицу и другие. Мы с преогромным удовольствием предлагаем Вам попробовать приготовить несколько блюд из коллекции наших эротических рецептов. Итак, начнем с супа-крема, который называется

«Океан счастья и любви»

А получил этот суп-крем такое красивое название не только из-за привлекательного и аппетитного вида, но и за многое другое. Приготовьте и угостите этим супом-кремом своего любимого мужчину, и океан счастья, эмоций и любви с его стороны Вам гарантированы.

Требуется: *1 морковь, 450 мл воды, 3 помидора, 2 луковицы, ½ ст. нежирных сливок, 3 ст. л. сливочного масла, 1/3 ст. молока, 350–400 г консервированных моллюсков (можно заменить крабами), 200 г сырой мелкой рыбы, 1–2 ст. л. пшеничной муки, 1 яичный желток, 0,1 ч. л. шафрана, рубленая зелень петрушки, щепотка красного перца, консервированные оливки и соль по вкусу.*

Способ приготовления. Мелкую рыбу помойте, почистите, выньте внутренности и порежьте на кусочки. Морковь нарежьте тоненькими кружочками. Воду вскипятите, слегка посолите, добавьте рыбу и морковь, варите в течение 15–20 минут.

Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу и мелко порежьте.

Репчатый лук порежьте колечками и обжарьте в сливочном масле до золотистого цвета. Рыбный бульон процедите, добавьте в него пассерованный лук, помидоры, перец и под крышкой на медленном огне поварите 5 минут. Молоко доведите до кипения, добавьте шафран, муку и непрерывно помешивайте, чтобы мука не образовывала комочков. Моллюсков или крабов порежьте колечками и добавьте в суп. Поварите еще 10 минут. Яичный

желток взболтайте со сливками и слегка посолите. Снимите суп с плиты, влейте в него желток со сливками.

Перед подачей на стол украсьте консервированными оливками и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

«Любовная интрига» (на 4 порции)

Требуется: *150–200 г вареных или консервированных креветок, 2 моркови, 150 г зеленого консервированного горошка, 200 г отваренной в соленой воде фасоли, 4 шт. картофеля, 1,5 л воды, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 2 яичных желтка, 150 г нежирных сливок, черный перец на кончике ножа, 2–3 ст. л. зелени мелко порезанной медуницы лекарственной (можно заменить крапивой), соль по вкусу.*

Способ приготовления. Воду поставьте на средний огонь, при закипании добавьте сахар. Положите в воду горох, фасоль, картофель и морковь, нарезанными небольшими кубиками, убавьте огонь и варите 10–15 минут. Затем бульон процедите, а овощи отложите. Масло растопите, посыпьте мукой, добавьте часть сливок и тщательно все перемешайте. При непрерывном помешивании добавьте все это в овощной бульон. Яичные желтки взболтайте с оставшимися сливками, посолите, поперчите и влейте в бульон. За 10 минут до окончания варки добавьте в суп мелко порезанных креветок. В тарелки положите вареные овощи и разлейте горячий суп. Не забудьте посыпать сверху ароматной зеленью медуницы.

* * *

Для того чтобы исполнить все свои любовные желания, Вам вовсе не придется ловить сказочную золотую рыбку и просить ее об одолжении. Приготовьте этот суп и угостите им своего возлюбленного. Все Ваши желания сбудутся без особых проблем.

Мы Вас заинтриговали? Не стоит долго раздумывать.

Отправляйтесь на кухню и готовьте ароматный суп с таким выразительным названием

«Три желания золотой рыбки»

Требуется: *1 кг рыбного филе, репчатый лук, 1 ст. риса, 2 л прозрачного рыбного бульона, 4–5 ст. сметаны, 2 ст. л.*

растительного масла, 2 яйца, 2 г паприки, мускатный орех на кончике ножа, пучок укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления. Рыбное филе порежьте небольшими кусочками, посолите и добавьте паприку. Яйца разбейте в отдельную мисочку и слегка взбейте веничком. Кусочки рыбного филе обмакните в яйца и обжарьте в предварительно разогретом растительном масле до образования хрустящей корочки. Затем добавьте сметану, мускатный орех, посолите и тушите под закрытой крышкой в течение 10–15 минут. Добавьте тушеную рыбу и пряности в рыбный бульон с рисом и варите до готовности на медленном огне. Перед подачей на стол посыпьте суп мелко нарезанной зеленью укропа.

Для того чтобы рыбный бульон был прозрачным, 500 г очищенной и выпотрошенной мелкой рыбы залейте 2 л воды, поставьте на огонь и доведите до кипения, снимите пену и добавьте нарезанную луковицу, измельченный корень петрушки, лавровый лист, несколько горошин черного перца и соль по вкусу. Варите около часа на слабом огне. Затем процедите, и прозрачный бульон будет готов.

Сделать бульон светлым Вам поможет яичный белок. Возьмите 2 яичных белка, взбейте их, подлейте холодной воды (примерно в пропорции 1:5 к процеженному бульону), добавьте соль, белки и варите на слабом огне. Когда на поверхности бульона появится сероватая пена, снимите ее и увидите, каким прозрачным стал бульон.

* * *

Надеемся, что наши рецепты понравятся Вашему возлюбленному и как следует взбудоражат его кровь. А мы продолжаем начатую тему любовных супов и предлагаем Вашему вниманию тайский суп, который называется

«Женское счастье»

Требуется: *200 г крабовых палочек или консервированных крабов, 1 л молока, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ломтика белого хлеба, 2 ч. л. сливочного масла, 2 шт. картофеля, 5 горошин черного перца, 1 ч. л. сахара, 3 яйца, соль на кончике ножа, кориандр.*

Способ приготовления. Крабовые палочки порежьте небольшими кубиками и слегка поджарьте на сливочном масле.

Молоко вскипятите, добавьте соль, кориандр и дайте остыть. Лук и чеснок очистите и мелко порежьте. С картофеля снимите кожуру, натрите на мелкой терке, отожмите сок и положите в молоко. Хлеб нарежьте небольшими кубиками, обжарьте в сливочном масле до золотистого цвета. Молоко еще раз поставьте на огонь, добавьте крабов, лук, чеснок и, непрерывно помешивая, варите в течение 20–25 минут. Горячий суп разлейте по тарелкам, посыпьте сверху рублеными яйцами и положите в каждую тарелку поджаренные хлебцы.

Кормите этим супом своего избранника в течение недели, и Вы будете поражены его мужской силой!

* * *

А рецепт этого блюда мы узнали от французов. Всем известно, что Париж – это город романтики и любви, а французские мужчины считаются великими эротоманами. И кому, как не им, делиться секретами своей мужской силы и обаяния!

Хотите, чтобы Ваш возлюбленный был вылитый Ален Делон, такой же галантный и любвеобильный? Приготовьте ему французский суп, который называется

«Иностранец в Париже»

Требуется: *20 г зеленого лука, 1 л воды, 30 г сушеных белых грибов, 5 листиков свежего эстрагона, 100 г отварного куриного мяса, 60–80 г свежих огурцов, 2 ст. л. мелко порезанной зелени укропа, 3 яйца, 1 морковь, 50 г сметаны, сок одного лимона, соль, сахар по вкусу.*

Способ приготовления. Сушеные белые грибы тщательно помойте, ошпарьте крутым кипятком, залейте холодной водой и дайте набухнуть 2–3 часа. Затем отварите до готовности, остудите и мелко порежьте. Грибной бульон процедите. Куриное мясо нарежьте небольшими кубиками, так же нарежьте морковь и огурцы. Яйца отварите вкрутую, очистите от скорлупы. Яичный желток протрите через сито, соедините со сметаной, солью, сахаром, лимонным соком и добавьте в грибной бульон.

Размешайте. Затем положите в суп листики эстрагона, мелко порезанный зеленый лук, куриное мясо, грибы, морковь, огурец и варите 20–30 минут на слабом огне. Готовый суп разлейте по тарелкам и посыпьте сверху зеленью укропа.

Сырные хрустящие гренки будут весьма кстати к этому супу.

Для гренок: возьмите несколько ломтиков свежего белого хлеба, поджарьте в небольшом количестве сливочного масла до образования хрустящей корочки, намажьте сливочным маслом и посыпьте сверху тертым сыром с мелко рубленной зеленью.

Раздел II
Запах любви в горячих блюдах

В этот раздел мы включили вторые блюда. Приготовить их совсем не сложно, а все необходимые продукты всегда найдутся в Вашем холодильнике.

В предыдущих рецептах мы уже упоминали о том, что блюда из даров моря и рыбы возбуждают эротические фантазии и повышают мужскую потенцию. Продолжаем начатую тему и предлагаем Вам приготовить несколько блюд из этих продуктов.

«Ну очень острые ощущения!»

Требуется: *3–5 кг очищенных от панцирей раков, 2–3 больших зубчика чеснока, 1 лимон, 1,5 л воды, 100 г оливкового масла, 5 яиц, красный перец на кончике ножа, соль по вкусу, мелко рубленная зелень петрушки.*

Способ приготовления. Мясо раков порежьте и опустите в кипящую подсоленную воду. Варите в течение 10–15 минут.

Затем воду слейте и остудите мясо раков. Зубчики чеснока очистите и порежьте как можно мельче, смешайте с солью и красным перцем. В сковороде разогрейте оливковое масло, положите в него чеснок с солью и перцем, и быстро помешивая, поджарьте 1 минуту. Яйца разбейте в отдельную миску и взбейте веничком. Лимон обдайте крутым кипятком и мелко порежьте вместе с кожурой. Духовку нагрейте до 200–250 градусов. Остывшее мясо раков положите в жаростойкую посуду, полейте чесночным маслом, положите сверху мелко нарезанный лимон, залейте яйцами и посыпьте сверху зеленью петрушки.

Запекайте в духовке 10 минут.

Затем разрежьте на прямоугольные кусочки и подавайте на стол. Это блюдо также идеально подойдет к сухому белому вину. Попробуйте, и сами убедитесь в этом.

* * *

Соблазните своего любимого этим блюдом и собой!

«Соблазн»

Требуется: *1 кг рыбы, 3 луковицы, 1–2 лавровых листа, 2 зубчика чеснока, 5–6 ст. л. топленого масла, 1 л кипяченой воды, 1 пучок зелени петрушки, красный перец на кончике ножа, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Рыбу вымойте, почистите, удалите внутренности. Репчатый лук очистите, порежьте колечками и слегка обжарьте на глубокой сковороде в топленом масле.

Добавьте нарезанный тонкой соломкой репчатый лук, прогрейте все 5 минут, а затем положите растертый с солью и красным перцем чеснок и сырую рыбу. Залейте все это кипяченой водой и тушите под крышкой в течение 30–40 минут на слабом огне.

Готовую рыбу выложите в глубокое блюдо, сверху посыпьте мелко нарезанным красным перцем, по краям уложите кружочки помидоров и подавайте своему любимому мужчине.

* * *

Все мужчины, без исключения, в душе большие гурманы – любят изысканную пищу, однако непременно сытную и вкусную.

Особенно им нравится мясные блюда, если Вы, конечно, имеете дело не с вегетарианцем. Так что если Ваш любимый всем остальным блюдам предпочитает мясо, не лишайте его этой радости, приготовьте ему мясо и не забудьте хорошенько сдобрить его специями. Вот увидите, название этого кушанья вполне оправдается!

«Любовные утехи»

Требуется: *500 г говядины, 200 г кокосовой крошки, 1 банка консервированного ананаса, 2 зубчика чеснока, 1 ст. молока, 1 ч. л. имбиря, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. нежирных сливок, 15 шт. оливок, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Дольки ананаса порежьте как можно мельче. Чеснок очистите и покрошите. Сок из-под ананаса смешайте с чесноком, добавьте имбирь и посолите. Мясо вымойте, нарежьте небольшими кубиками, положите в ананасовый сок и поставьте в прохладное место на 1,5 часа мариноваться.

Разогрейте растительное масло, достаньте из маринада мясо

и слегка поджарьте на среднем огне. Сливки смешайте с кокосовой крошкой, добавьте немного соли и вылейте эту смесь в сковородку. Убавьте огонь и тушите в течение 20–25 минут.

Готовое мясо выложите в глубокое блюдо, по краям разложите оливки, ананасовые дольки и сверху посыпьте кокосовой крошкой. Идеальным гарниром к этому ароматному блюду будет рис, поджаренный в оливковом масле до золотистого цвета.

Антрекот «Экстаз»

Требуется: *200 г нежирной говядины, 20 г жира, 100 г репчатого лука, 20 г сливочного масла, 1 ст. л. мелко порубленной зелени петрушки, 1 ст. говяжьего бульона, ½ лимона, соль, черный молотый перец по вкусу.*

Способ приготовления. Мякоть толстого края говядины нарежьте ломтями, толщиной 1,5–2 см, отбейте, посыпьте солью, перцем, придайте овальную форму и жарьте на разогретом жире до образования хрустящей корочки. Лук нарежьте колечками и обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета. На сковороду, где готовилось мясо, налейте бульон, добавьте сок, дайте закипеть и процедите. На блюдо выложите готовый антрекот, сверху уложите колечки обжаренного лука, полейте бульоном и сверху посыпьте зеленью петрушки. Подавайте с жареной картошкой и бокалом белого сухого вина.

* * *

В древности фасоли приписывали магические свойства.

Считалось, что фасоль, приготовленная по особому рецепту, может навсегда приворожить любимого мужчину. Если Вас терзает безответная любовь или Вам кажется, что пыл любимого начал постепенно угасать, не волнуйтесь по этому поводу.

Приготовив это простое, но вкусное блюдо, Вы не только привлечете внимание любимого человека, но и сможете очаровать его и приворожить. Попробуйте, ведь все это Вы будете делать

«Только для любимого»

Требуется: *300 г фасоли, 500 г говядины, 1 луковица, 3 ст. л. томатной пасты, 1/3 ст. красного вина, 2 ч. л. пшеничной муки,*

100 г очищенных грецких орехов, ½ л постного мясного бульона, 1 морковь, 5 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, несколько веточек петрушки, соль и черный перец на кончике ножа.

Способ приготовления. Фасоль замочите в воде на 10–12 часов. Сварите в слегка подсоленной воде. Мясо нарежьте полосками около 1 см. Лук очистите и мелко порежьте. Морковь почистите и порежьте тоненькими полосочками. В сковородке с высокими краями разогрейте растительное масло и поджарьте на нем лук до золотистого цвета, затем добавьте мясо и слегка его обжарьте. Посыпьте мукой, добавьте томатную пасту, красное вино, мясной бульон, морковь, соль, перец и лавровый лист. Тушите на медленном огне 30–40 минут. Духовку разогрейте до 200–250 градусов. Подмешайте к мясу фасоль и все вместе потушите в духовке около 1 часа. Выложите это благоухающее ароматами аппетитное блюдо в тарелку с высокими краями, украсьте веточками петрушки и посыпьте сверху размельченными грецкими орехами.

Подавайте своему любимому на ужин и не забудьте поставить перед ним бокал красного вина. Вот посмотрите, эффект будет воистину волшебным!

* * *

Хотите, чтобы Ваш возлюбленный был всегда в отличной форме, надолго сохранив мужскую силу, красоту, здоровье и силу, как знаменитый итальянский сердцеед Марчелло Мастроянни? Ну что за вопрос, конечно, «да», скажете Вы. Нет проблем. Накормите его этим блюдом, и все будет так, как Вы хотите!

«Красавец мужчина»

Требуется: *500 г говядины, 2 зубчика чеснока, 1/5 л темного пива, 1 лавровый лист, 1 ст. л. пшеничной муки, 2 желтка, 1 ст. л. свиного жира, 1 кислое яблоко, 1 лимон, ¼ л куриного бульона, 100 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, 3 луковицы, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо нарежьте средними кубиками. Одну луковицу и головку чеснока очистите, порежьте как можно мельче и разотрите с солью. В небольшую миску выжмите сок лимона, добавьте лук с чесноком, кусочки мяса и тщательно все перемешайте. Поставьте мясо мариноваться в прохладное место

на 1 час.

В кастрюле с высокими краями растопите свиной жир и быстро обжарьте на нем мясо до образования хрустящей корочки. Затем выньте из жира и отложите. Оставшийся лук порежьте колечками, а чеснок мелко покрошите, и все слегка обжарьте в оставшемся после мяса жире. Яблоко разрежьте вдоль, удалите сердцевину с семечками, мелко порежьте и положите в кастрюлю с жиром.

Темное пиво вскипятите, добавьте в него предварительно взбитые яичные желтки, долейте куриный бульон и посолите.

Добавьте туда же кусочки мяса и муку, убавьте огонь и непрерывно помешивайте в течение 20 минут. Затем добавьте обжаренные лук, чеснок, яблоко, майонез и лавровый лист, накройте крышкой и оставьте еще на 20 минут.

Готовое блюдо выложите в глубокую тарелку и посыпьте сверху мелко порезанной зеленью петрушки. Украсьте дольками свежего яблока, кружочками свежего огурца и приглашайте своего любимого мужчину к столу.

* * *

Как Вы думаете, что для женщины является самым большим счастьем на свете? Вы совершенно правы. Главное – чтобы милый был рядом, любил, был внимателен и нежен. Если Вам не хватает внимания и заботы Вашего ненаглядного, то приготовьте ему жаркое с таким романтичным названием —

«Милый, нежный, любимый»

Требуется: *700 г нежирной свинины, 300 г сыра, 1 луковица, 200–250 г свежих шампиньонов, 5 ст. л. оливкового масла, 1,5 ст. сметаны, 300 г куриного мяса, 1,5 ч. л. муки, 1 пучок свежего базилика, 3 яйца, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Лук очистите и нарежьте тоненькими колечками. Свинину нарежьте небольшими кубиками, а куриное мясо – полосками. Свежие шампиньоны помойте, очистите и нарежьте небольшими ломтиками. Сыр натрите на мелкой терке.

Оливковое масло разогрейте на сковородке, слегка обжарьте кусочки свинины и куриного мяса. Выложите мясо в глубокую миску. В том же масле пожарьте лук до прозрачности, добавьте шампиньоны и еще немного поджарьте, непрерывно помешивая

деревянной лопаточкой. Залейте сметаной и яйцами, предварительно взбитыми в густую пену. Поварите этот соус в течение 20–25 минут и влейте в мясо. Хорошенько перемешайте, добавьте муку, тертый сыр, соль и все вместе еще раз поварите 30–40 минут на медленном огне, постоянно помешивая, чтобы не образовались комочки.

Выложите жаркое в блюдо с высокими краями, обильно посыпьте мелко порезанным базиликом и подавайте с салатом из свежих овощей.

* * *

Во времена Екатерины Медичи красавицы королевского двора знали множество рецептов различных блюд, которые они использовали для того, чтобы вызвать сильные чувства у мужчин. Кстати, сама Екатерина Медичи рекомендовала для этих целей кушанья из артишоков, она высоко ценила их за невероятную способность возбуждать в сердцах любовь.

Но поскольку артишоки растут в Центральной Америке и недоступны нам, то их можно с успехом заменить картофелем.

Картофель в сочетании с другими продуктами способен творить чудеса в мужском организме. Но советуем Вам не слишком увлекаться этим продуктом, чтобы, не дай Бог, не было последствий, как в анекдоте, который Вы прочитали в предисловии. Предлагаем Вам приготовить несколько блюд из картофеля и других замечательных продуктов.

«Казанова»

Требуется: *600–700 г картофеля, 1 банка сладкой консервированной кукурузы, 300 г мяса омаров (можно заменить крабовыми палочками), 1 луковица, 1 сладкий красный перец, 3–4 ст. л. сливочного, 2 помидора, 2 яйца, сваренных вкрутую, 1,5 ст. молока, несколько листочков кудрявой петрушки, 1 морковь, соль, черный молотый перец по вкусу.*

Способ приготовления. С картофеля счистите кожуру и целиком отварите в подсоленной воде. Молоко вскипятите. Воду, в которой варился картофель, слейте. В картофель добавьте молоко и разомните в пюре. Лук очистите и мелко порежьте.

Морковь очистите и порежьте тонкими полосками. Сладкий перец разрежьте вдоль, удалите прожилки, семена и нарежьте небольшими кубиками. Мясо омаров или крабов порежьте

небольшими кубиками, поперчите и слегка поджарьте на сливочном масле, добавьте к нему порезанные лук, морковь и перец. В картофельное пюре положите жареные омары или крабы, овощи и кукурузу без сока. Тщательно перемешайте.

Подавайте это блюдо горячим в глубокой тарелке, украсив колечками помидоров и листиками кудрявой петрушки.

«Любовь Афродиты»

Требуется: *4–5 шт. картофеля, 1 луковица, 200 г консервированной морской капусты, 5 перышек зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. мелко порезанной зелени петрушки, 3 яйца, 1 болгарский сладкий перец, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Картофель сварите в «мундире», очистите и нарежьте небольшими кубиками. Репчатый лук мелко порежьте. Морскую капусту, лук и сладкий перец, предварительно порезанный тонкими полосочками, посолите и слегка поджарьте на растительном масле. Смешайте с картофелем, залейте сырыми яйцами и выпекайте в сильно разогретой духовке 20 минут. Готовое блюдо посыпьте зеленью петрушки, украсьте дольками вареного яйца и перышками зеленого лука.

Раздел III
Любовная магия салатов

Вы уже почувствовали, как изменилось поведение Вашего любимого после наших блюд? Если есть даже незначительные перемены в его поведении – уже хорошо! Главное – не останавливаться на достигнутом и продолжать процесс привораживания Вашего мужчины. Мы предлагаем Вам приготовить любовные салаты. Дополняйте ими основные горячие блюда и гарниры, и Ваш любимый будет навеки благодарен Вам.

«Аполлон»

Требуется: *500–700 г филе свежей рыбы, 1 лимон, 1 луковица, 2 ч. л. имбиря, 1 г черного молотого перца, 1 пучок молодого зеленого лука, 2 помидора, 200 г капусты, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 100 г горчичного салата, 200 г майонеза, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Рыбу нарежьте небольшими

кубиками примерно 3 см, посолите и сбрызните соком одного лимона, поперчите. Репчатый лук очистите и нарежьте тонкими колечками, смешайте с мясом рыбы. Поставьте в холодильник на 30 минут. Чеснок и зеленый лук покрошите как можно мельче.

Помидоры нарежьте кубиками. Капусту нашинкуйте тонкими полосочками. Горчичный салат помойте, обсушите на полотенце и выстелите ими дно салатницы. В отдельную посуду выложите кусочки рыбы, лук, чеснок, помидоры, капусту, имбирь, слегка посолите и тщательно перемешайте с майонезом. Выложите в салатницу, сверху посыпьте мелко рубленной зеленью петрушки и украсьте помидорными колечками.

* * *

Помидоры – в старину называли «яблоками любви». Их дарили влюбленным и новобрачным как символ прекрасного и нежного чувства. Вы, наверное, уже догадались, что мы предлагаем Вам приготовить салат из свежих помидоров?

Да, это действительно так. Мы с преогромной радостью готовы поделиться с Вами рецептами салатов, приготовленных из «любовных яблок», которые идеально дополнят любое горячее блюдо.

«Символ любви»

Требуется: *300 г свежих средних помидоров, 100 г сваренных вкрутую яиц, 100 г репчатого маринованного лука, 100 г вареного сельдерея, 250–300 г майонеза, несколько веточек петрушки, соль, красный перец по вкусу.*

Способ приготовления. Помидоры помойте и нарежьте колечками.

Яйца нарежьте кружочками. Сельдерей, сваренный в чуть подсоленной воде мелко порежьте. Маринованный лук порежьте тонкими колечками. Смешайте тщательно все компоненты с майонезом, добавьте соль и перец. Выложите горкой в салатницу, украсьте веточками петрушки и кружочками яиц.

Для маринованного лука: 3–4 средних луковицы очистите и обдайте крутым кипятком. В кастрюлю налейте 2 ст. воды, разведите в ней 2 ст. 6-процентного уксуса, добавьте сахар, соль по вкусу и специи: гвоздику, корицу, красный молотый перец, черный перец горошком, лавровый лист. Пряности смешайте с водой, прокипятите и этим маринадом залейте целые луковицы и

оставьте на 3–4 часа. После этого маринад слейте, а маринованный лук нарежьте колечками.

* * *

Из помидоров можно приготовить другой, не менее вкусный салат, и – кто знает? – может, он зажжет в душе Вашего любимого огонь! Неслучайно мы назвали это блюдо

«Прометей»

Требуется: *3 шт. помидоров, 1 шт. корня хрена, 5–6 листиков шпината, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 2 яйца, сваренные вкрутую, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Корень вымойте, очистите и потрите на мелкой терке. Помидоры мелко порежьте. Зелень петрушки и укропа мелко порежьте. Все компоненты смешайте со сметаной и добавьте соль по вкусу. Выложите салат в небольшую вазочку и украсьте кружочками вареных яиц.

* * *

Это необычное блюдо таит в себе маленький вкусный секрет.

Какой – Вы узнаете, если, конечно, захотите его приготовить. Приготовив его, Вы несомненно покорите не одно мужское сердце. Если мы Вас заинтриговали, то отправляйтесь побыстрей на кухню и творите!

«Сердечки с секретом»

Требуется: *5-10 помидоров, 100 г творога, 5 ч. л. молока, 3 шт. сладкого перца, 1 пучок зелени петрушки, 2 зубчика чеснока, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Твердые помидоры вымойте, обсушите и острым тонким ножом срежьте верхушки и выньте мякоть.

Чеснок очистите и мелко порежьте. Творог протрите через сито, смешайте с молоком, чесноком и мякотью помидор.

Добавьте мелко порезанный сладкий перец и все тщательно перемешайте. Наполните этим фаршем помидоры и накройте

верхушками.

* * *

А теперь давайте немного отвлечемся и поговорим о возрасте.

Не удивляйтесь, что в наших кулинарных рецептах мы коснулись этой темы. Женщины, как правило, рассматривают возраст как угрозу своей привлекательности, а мужчины боятся с годами потерять свою мужскую силу. Но как известно, чем больше думаешь о неприятном, тем сильнее вероятность встретиться с этой неприятностью лицом к лицу. Так вот, уважаемые хранительницы домашнего очага, чтобы у Вашего любимого не возникли подобные проблемы и он надолго сохранил свой мужской потенциал, приготовьте ему лекарственные салаты, в которые входят компоненты, дарующие здоровье и силу.

«Искушение»

Требуется: *1 ст. очищенных грецких орехов, ½ ст. твердого сыра, 3 зубчика чеснока, 2 шт. листьев лопуха, 5 листьев крапивы, 2 ст. л. сметаны.*

Способ приготовления. Ядрышки орехов обжарьте, счистите шелуху и растолките. Сыр натрите на мелкой терке. Молодые листья лопуха и крапивы тщательно вымойте, обдайте кипятком, обсушите и пропустите через мясорубку. Смешайте все компоненты со сметаной и кормите этим салатом своего любимого перед сном в течение 10 дней. Желательно, чтобы при этом Вы сами его ели, иначе Вам может не понравиться запах чеснока, исходящий от Вашего любимого человека.

«Любви все возрасты покорны»

Требуется: *6 шт. красного сладкого перца, 2 шт. листьев щавеля, 1 ст. очищенных грецких орехов, 1 ч. л. липового меда, ½ ст. растительного масла, черный молотый перец.*

Способ приготовления. Перец вымойте, разрежьте вдоль, удалите семечки и прожилки. Щавель порежьте соломкой.

Грецкие орехи мелко порубите ножом. Все перемешайте, добавьте мед и заправьте растительным маслом. Употреблять

салат следует 2 раза в день в течение месяца. Результаты Вас поразят.

«Розовая мечта»

Требуется: *300–500 г сладкого красного перца, 1,5 ст. грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 1 ст. нежирной сметаны, 5-10 ягод клюквы, 2 ст. л. рубленой зелени молодого укропа, соль, черный молотый перец по вкусу.*

Способ приготовления. Перец разрежьте пополам, удалите семечки, прожилки, испеките в духовке, остудите и порежьте.

Чеснок и орехи растолките и смешайте с солью и перцем.

Зелень укропа мелко порубите. Все перемешайте, залейте сметаной, смешанной по вкусу с уксусом. Украсьте салат сладким перцем, нарезанным тонкими колечками, и положите в каждое колечко кружочки яйца.

Салаты, в состав которых входит мясо, очень нравятся мужчинам! Пополните свои кулинарные рецепты нашими салатами и угостите своего избранника.

«Агапе»

Требуется: *300 г вареного постного мяса говядины, 200 г маринованных огурцов, 200 г консервированной спаржи, 100 г отварного картофеля, 200 г вареных шампиньонов, 250 г майонеза, 1 ч. л. острого кетчупа.*

Способ приготовления. Мясо и отварной картофель нарежьте небольшими кубиками. Огурцы и спаржу нарежьте тонкой соломкой. Шампиньоны мелко порежьте. В майонез добавьте чайную ложечку острого кетчупа. Приготовленный таким образом майонезом заправьте нарезанные продукты. Тщательно перемешайте, выложите в вазочку и украсьте веточками петрушки и кружочками маринованных огурцов.

«Шедевр Эроса»

Требуется: *250–300 г вареного постного мяса, 350 г окорока, 100 г консервированной печени трески, 70 г консервированного горошка, 150 г майонеза, 3–5 ст. л. мелко порубленной зелени петрушки, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Мясо и окорок порежьте

небольшими кубиками. Печень трески мелко порежьте. Смешайте все эти продукты с майонезом, добавьте консервированный горошек, слегка посолите и еще раз все тщательно перемешайте.

Выложите салат в глубокую вазочку и украсьте мелко порубленной зеленью петрушки.

Раздел IV
Простой секрет счастливой супружеской жизни в бутербродах и яичницах

А в этом разделе мы предлагаем Вам рецепты очень простых, но эффективных блюд, которые сделают Вашу супружескую жизнь счастливой. А начнем, пожалуй, с приготовления бутербродов.

Но не с обычных, конечно, – с колбасой и сыром, а особенных.

Приготовьте несколько из них, и как только Ваш любимый проснется, принесите ему поднос с бутербродами и горячим кофе прямо в постель. И он… впрочем, сами увидите, что будет дальше!

Бутерброд «Деликатесный»

Требуется: *350 г жирного творога, 2 ст. л. сливочного масла, 40 г очищенных грецких орехов, 1,5 зубчика чеснока, 2 средних помидора, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, несколько ломтиков белого хлеба, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Очищенные грецкие орехи мелко порубите. Сливочное масло растопите на водяной бане. Творог посолите, поперчите, прибавьте к нему сливочное масло, грецкие орехи, мелко порезанный чеснок и тщательно все перемешайте до образования однородной массы. Ломтики белого хлеба слегка подсушите в духовке и на каждый ломтик намажьте творожную массу. Помидоры помойте и нарежьте колечками.

Положите на каждый ломтик по колечку и посыпьте сверху рубленой зеленью.

Бутерброды «Любимый»

Требуется: *1 сваренное вкрутую яйцо, 10 г репчатого лука, 4 г сливочного масла, 2 г горчицы, 10 г сыра, несколько ломтиков свежего белого хлеба, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Репчатый лук мелко нашинкуйте и спассеруйте на сливочном масле до золотистого цвета. Сыр

натрите на мелкой терке. Яйцо мелко порубите и смешайте с приготовленным пассерованным луком, горчицей и тертым сыром, заправьте солью и перцем. На кусок хлеба равномерным слоем намажьте фарш, посыпьте тертым сыром и выпекайте в духовке до появления сверху румяной корочки. Горячие бутерброды выложите на плоскую тарелку и украсьте веточками петрушки.

Канапе «Александр»

Требуется: *300 г белого хлеба, 80 г сливочного масла, 50 г мяса цыпленка, 3 г зеленого лука, 100 г отварного языка, 50 г майонеза.*

Способ приготовления. Ломтики хлеба обжарьте на сливочном масле с обеих сторон и охладите. Сверху намажьте сливочное масло, растертое с горчицей. Вокруг сделайте ободок из языка. Мясо цыпленка отварите, остудите и мелко порежьте.

Положите посередине каждого ломтика рубленое мясо цыпленка и слегка залейте майонезом.

* * *

Надеемся, что наши бутерброды понравятся Вашему любимому.

Бутерброды с горячим кофе на завтрак – это просто мечта! Но гораздо лучше, если у этой легкой закуски будет продолжение, скажем, яичница… Вот увидите, Ваш любимый точно возражать не станет! А яйца, как Вы уже знаете, способны повышать мужскую потенцию…

«Завтрак эквилибриста»

Требуется: *5 перышков зеленого лука, 200 г черного хлеба, 4 яйца, 1 ст. л. топленого масла, 1 ч. л. мелко порезанной зелени петрушки и кинзы, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления. Черный хлеб нарежьте небольшими кубиками, перемешайте с рубленой зеленью и обжарьте на сковороде на топленом масле. Залейте взбитыми яйцами, смешанными с солью и перцем. Полуготовую яичницу поставьте в разогретую духовку на 3–4 минуты. Готовую яичницу лопаточкой выложите на тарелку и посыпьте сверху мелко порезанным

зеленым луком.

«Горячие ласки»

Требуется: *½ ст. простокваши, 1,5–2 зубчика чеснока, 3 яйца, 1 ст. л сливочного масла. 2 ст. л. мелко порезанной зелени петрушки, красный перец на кончике ножа, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Чеснок очистите, мелко порежьте и смешайте с простоквашей. Добавьте соль и красный перец. На сковороде растопите масло, разбейте яйца, предварительно их не взбивая. Когда яичница будет готова, вылейте на сковородку простоквашу, убавьте огонь и оставьте на 1–2 минуты. Готовую яичницу выложите в тарелку и посыпьте мелко порезанной зеленью петрушки.

«По-гречески»

Требуется: *150–200 г консервированной фасоли, 5 ст. л. топленого масла, 30 г репчатого лука, 4 взбитых яйца, несколько веточек кудрявой петрушки и листиков базилика, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Фасоль слегка обжарьте на топленом масле. Добавьте репчатый лук, нарезанный кольцами, и тушите в течение 2 минут. Залейте предварительно взбитыми, посоленными и поперченными яйцами и поместите в разогретую духовку на 5 минут. Готовую яичницу выложите на тарелку, посыпьте и украсьте веточками кудрявой петрушки и листиками базилика.

Раздел V
Эротический шепот фруктов

Фрукты также считаются сильнейшими возбудителями любви. В Индии существует старинный обычай ставить перед новобрачными блюдо с плодами манго. Этот плод символизирует вечную любовь и преданность. А в Египте предпочтение отдавалось земляным орехам. Смуглые красавцы со смоляными волосами съедали в день по 3 кг орехов (Вы только вдумайтесь в эту цифру) и надолго сохраняли мужскую силу. В этом разделе мы собрали рецепты блюд разных стран и охотно с Вами делимся ими.

«Любовь к трем апельсинам»

Требуется: *3 шт. апельсинов, 1 ст. консервированных оливок без косточек, 1 ст. л. растительного масла, 1,5 ст. арахиса, черный молотый перец на кончике ножа, соль по вкусу.*

Способ приготовления. Апельсины очистите от кожуры, порежьте небольшими кубиками. Арахис слегка обжарьте и растолките.

Все эти компоненты тщательно перемешайте, добавьте оливки, посолите, поперчите и поставьте на 30 минут в прохладное место. Затем слейте сок, полейте растительным маслом и все перемешайте. Выложите салат на плоскую тарелку, украсьте дольками апельсин и подавайте с белым вином.

«Опьяненный ароматом»

Требуется: *200 г абрикосов, 200 г черешни, 200 г майонеза, 250 г бананов, 300 г сушеного инжира, 150 г красного вина.*

Способ приготовления. Из абрикосов и черешни удалите косточки и нарежьте небольшими кусочками. Сушеный инжир залейте горячей водой и оставьте на 30 минут разбухать.

Затем обсушите и мелко нарежьте. Красное вино смешайте с майонезом в миксере. Выложите нарезанные фрукты в вазочку, залейте смесью вина и майонеза. Поставьте в холодильник на 1 час. Подавайте этот превосходный фруктовый салат с легким коктейлем.

* * *

Вы, конечно же, не раз видели суперэротический фильм «Девять с половиной недель»? А помните, какие фрукты использовали во время любовных игр герои этого фильма? Совершенно верно – клубнику. А Вы знаете, что клубника считается сильнейшим сексуальным возбудителем? Свежей, чуть замороженной ароматной ягодой можно поласкать разгоряченное тело партнера, а клубника со сливками – это вообще предмет вечных эротических фантазий. Может быть, кое-что из предложенных нами рецептов даст Вам необходимую пищу для ума и тела!

«Для любовных игр»

Требуется: *300 г крупной свежей клубники, 200 г нежирных сливок, ½ пакетика ванильного сахара, 1 г тертой корки лимона, 30 г горького тертого шоколада.*

Способ приготовления. Клубнику помойте, удалите хвостики. В сливки добавьте тертую корку лимона и взбейте в миксере в течение 1 минуты. Клубнику выложите в вазочку, посыпьте ванильным сахаром и залейте взбитыми сливками. Поставьте в прохладное место на 30–40 минут. Украсьте тертым шоколадом и целыми ягодами.

«Сладкая нега»

Требуется: *200 г крупной свежей клубники, ¼ ст. грецких орехов, 1 кг шоколадного мороженого, 100 г сгущенного молока.*

Способ приготовления. Клубнику вымойте, удалите хвостики и разомните ложкой. Грецкие орехи мелко потолките. Клубнику положите на дно глубокой вазочки, посыпьте орехами, сгущенным молоком и шоколадным мороженым. Украсьте целыми ягодами.

* * *

А это блюдо окунет Вас с головой в мир тропических фруктов и африканских страстей!

«Банановый рай»

Требуется: *3 банана, 50 г консервированных ананасов, ½ ст. кедровых орехов, ¼ ч. л. ванили, 1 ч. л. бананового ликера.*

Способ приготовления. Бананы очистите от кожуры, нарежьте их небольшими кубиками, сложите в пластиковую коробку и оставьте на 3–5 часа в морозильнике. Ананасы мелко порежьте. Кедровые орехи вымачивайте в течение 5–6 часов, затем очистите от скорлупы и вместе с бананами измельчите в миксере. Добавьте мелко нарезанные ананасы, банановый ликер, ваниль, тщательно все перемешайте и поставьте на 30 минут в холодильник. Выложите мороженое в хрустальную вазочку, украсьте ядрышками кедровых орехов и кружочками банана.

* * *

В жаркий день так хочется чего-нибудь необычного, прохладного и освежающего. Предложите своему любимому в знойный день попробовать наш салат. Его благодарность не будет знать границ.

«Страсть Снежной Королевы»

Требуется: *70 г сушеных груш, 50 г яблок, 30 г ягод черной смородины, 3 ст. л. изюма, 2 ст. л. фисташек, 50 г чернослива, 100 г мандаринов, несколько кубиков льда, щепотка соли и корицы.*

Способ приготовления. Сушеные груши, чернослив и изюм тщательно промойте в теплой воде и замочите на сутки в прохладной кипяченой воде. Размягченные фрукты откиньте на сито и, когда стечет вся вода, порежьте, кроме изюма. Из каждого яблока удалите сердцевину, семечки и порежьте небольшими кубиками. Мандарины очистите от кожуры и разделите на дольки. Ягоды черной смородины слегка разомните вилкой. Сложите все фрукты в небольшую вазочку, добавьте фисташки, соль, корицу и тщательно все перемешайте. Перед подачей на стол подмешайте в салат кубики льда и сбрызните лимонным соком.

* * *

Если Вы хотите привлечь внимание предмета своей любви, то лучший способ, чем угостить его этим блюдом, Вам не найти.

Он будет покорен Вами, а все благодаря Вашим кулинарным стараниям! И пусть не пропадет даром такая замечательная

«Вкусная приманка»

Требуется: *20 персиков, 10 вишен без косточек, 500 мл воды, 1 ст. размельченных грецких орехов, 1 ст. сахара, сливочный крем.*

Для крема: 6 желтков разотрите с 1 пакетиком ванильного сахара, добавьте 1, 5 ст. л. пшеничной муки, 150 г сливочного масла, порезанного небольшими кусочками, разведите 1,5 ст. теплого молока и варите на медленном огне непрерывно помешивая до тех пор, пока крем не загустеет.

Способ приготовления. Воду в небольшой кастрюльке поставьте на огонь и, как только вода закипит, всыпьте сахар. Убавьте огонь и накройте крышкой. Персики разделите на две

равные части. Персики вымойте, надрежьте кожицу, выньте косточки.

Опустите персики в сахарный сироп и варите до тех пор, пока они не станут прозрачными. Духовку разогрейте до 200 градусов. В огнеупорную посуду положите слой крема, посыпьте его орехами, затем положите ряд персиков и снова слой крема.

Запеките в духовке. Когда крем сверху подрумянится, выньте из духовки и украсьте свежими, разрезанными на две половинки персиками и вишнями.

* * *

Рецепт этого блюда возник не случайно, его придумал повар знаменитого Сиднейского ресторана Райнер Мукенбергер. Этот ресторан знаменит своей эротической атмосферой, а пускают туда только мужчин. Мужчины приходят в этот своеобразный ресторан и отдыхают от дел, горячат кровь и любуются красотками, не опасаясь ревности своей супруги. Но главная изюминка заключается в блюдах, которые повышают потенцию и будят эротическое воображение. И предлагаемое нами блюдо выбрано не случайно. Приготовьте его своему мужчине, и можете наслаждаться превосходным результатом!

«Незабываемые впечатления»

Требуется: *3 свежих или консервированных ананаса, 2 стручка перца чили (можно заменить острым красным перцем), 3 луковицы, 3 ст. л. оливкового масла (можно заменить растительным), 5 шт. гвоздики, 30 г свежего имбирного корня, ¼ ст. кипяченой воды, 1 ч. л. молотого кориандра, 1 ч. л. соли, 1,5 ст. л. сахара, 5 шт. яблок.*

Способ приготовления. Ананасы порежьте средними кубиками.

Яблоки очистите от кожуры и натрите на мелкой терке, добавьте сахар и поставьте в холодильник на 30–40 минут.

Лук и чеснок очистите и покрошите как можно мельче. В сковородке разогрейте масло и поджарьте на нем лук и чеснок 2–3 минуты, постоянно помешивая. Имбирный корень очистите, покрошите, залейте кипяченой водой, посолите и добавьте к пряностям и варите 5 минут. Перец чили вымойте, разрежьте пополам, удалите зернышки, мелко порежьте и вместе с гвоздикой, ананасами и яблочным пюре положите в сковородку.

Поварите 2–3 минуты. Выложите на блюдо, украсьте полосочками красного перца, луковыми колечками и подавайте в качестве десерта или гарнира к острым блюдам.

Раздел VI
«Сладости и супружеские радости»

Итак, что у нас на сладкое? Мы надеемся, что к этому моменту за столом уже царит полная гармония, и возникла она из-за того, что Вы достигли желанной цели и завоевали сердце своего возлюбленного. Ну а если Вам хочется довести начатое до самого конца, то используйте самый верный способ – подайте десерт!

Существует такое мнение, что женщины любят сладкое гораздо больше мужчин. На самом деле это мнение ошибочно. Среди мужчин найдется не так уж и мало поклонников десертов. И мужской пол очень любит всевозможные тортики с кремами, пирожки, булочки и печенья. И мы не могли не включить в нашу коллекцию вкусную выпечку.

* * *

Давайте ненадолго вернемся в далекое прекрасное время королевских особ, дворцов и красавиц-фавориток. Как известно, фаворитки всегда старались привлечь внимание Его Высочества и вызвать у него ответные чувства. Чего только они не делали: подсыпали приворотную траву в еду, готовили по особым колдовским рецептам всевозможные блюда и угощали короля. Кстати, великая фаворитка короля Франции Людовика XIV Монтеспан, которая отличалась коварным и хитрым умом, подкармливала короля миндальным пирогом, и… король был сражен и покорен не только ее кулинарными талантами, но и ее особой. Приготовьте своему любимому этот пирог, и его сердце будет болеть от любви к Вам.

«Шалость фаворитки»

Требуется: *6 средних бананов, 2 ч. л. ананасового сока, 10 г вымоченного миндаля, ½ ст. мелко порезанных листьев крапивы, 2 средних яблока, 1 пакетик ванильного сахара, ½ ст. грецких орехов, 2 ст. л. липового меда, 100 г тертого шоколада.*

Способ приготовления. Для приготовления теста

размельчите миндаль. Бананы очистите от кожуры и мелко порежьте.

Тщательно смешайте все эти компоненты, добавив порезанные листья крапивы, и раскатайте в лепешку. Теперь сделайте начинку. Яблоки натрите на мелкой терке, слейте сок, смешайте с медом, грецкими орехами и выложите на лепешку.

Полейте сверху пирог ананасовым соком и посыпьте тертым шоколадом. Поставьте в прохладное место на 1 час. Затем разрежьте на кусочки и угощайте пирогом своего милого.

«Сладкое удовольствие»

Требуется: *100–150 г сливочного масла, 1 ст. сахара, 6 яичных желтков, сок одного лимона, 20 г измельченной лимонной цедры, 3 белка, 60 г пшеничной муки, 12 свежих ягод клубники.*

Способ приготовления. Духовку разогрейте до 200–250 градусов. Масло растопите на водяной бане, добавьте желтки, сахар, лимонную цедру, лимонный сок и часть сахара. При непрерывном помешивании поварите 2 минуты и дайте остыть.

Белки со второй половиной сахара взбейте с помощью миксера в густую пену и осторожно подмешайте просеянную муку.

Полученное тесто намажьте на пергаментную бумагу тонким слоем и выпекайте в течение 10 минут. Готовый бисквит снимите с противня, разрежьте на одинаковые квадратики.

Каждый квадратик намажьте лимонным кремом, сверните в рулетики, уложите на плоскую тарелку, посыпьте сахарной пудрой и украсьте свежей клубникой.

* * *

Приготовление этого торта займет у Вас всего 45 минут. Не верите? Проверьте и сами в этом убедитесь!

Торт «Врата Эдема»

Требуется: *100 г маргарина, 100 г сахарного песка, 1 пакетик ванильного сахара, 3 яйца, 150 г пшеничной муки, 5 ст. л. молока. Для начинки: 500–600 г консервированных персиков (можно заменить абрикосами), 100 г киви, 200 г горького шоколада, 500 г нежирных сливок, 1,5–2 пакетика ванильного сахара.*

Способ приготовления. Маргарин взбейте вместе с сахарным песком, добавьте пакетик ванильного сахара и яйца. Тщательно взбейте все эти компоненты еще раз. Муку просейте. Смешайте с молоком и маргарином. Нагрейте духовку до 170 градусов.

Смажьте неглубокую форму жиром, выстелите ее бумагой, наполните тестом и выпекайте в течение 20–25 минут. Затем выньте готовый корж из формы и остудите.

Из персиков удалите косточки и порежьте. С киви срежьте шершавую кожицу и порежьте кубиками. Шоколад натрите на мелкой терке. Смешайте все эти компоненты со сливками и ванильным сахаром и взбейте с помощью миксера в густую пену.

Намажьте фруктово-сливочную массу на корж и поставьте в холодильник на 1 час. Готовый торт украсьте дольками киви, половинками персиков и посыпьте тертым шоколадом.

Желе «Головокружительный аромат»

Требуется: *300 г спелой дыни, 50 г лимона, 100 г сахара, 1,5–2 ст. л. желатина, 300–500 г воды.*

Способ приготовления. Дыню очистите от кожуры, удалите семечки и мелко порежьте. Воду поставьте в небольшой кастрюле на средний огонь. В кипящую воду всыпьте сахар.

Убавьте огонь и варите сахарный сироп в течение 1–2 минут.

Затем снимите с огня, немного остудите и добавьте желатин, предварительно замоченный в холодной воде. Помешивайте до тех пор, пока желатин полностью не растворится в сиропе.

Затем добавьте дыню, порезанную на кусочки, и вскипятите. Сняв с огня, процедите через ситечко, разлейте по формочкам и поставьте на 1–2 часа на холод.

Желе «Для двоих»

Требуется: *300 г красной смородины, 200 г малины, 1 ст. сахара, 1 ст. л. желатина, 500 мл воды.*

Способ приготовления. Красную смородину освободите от веточек. Переложите в марлю и отожмите сок. Сок залейте горячей водой и добавьте сахар. Желатин замочите в небольшом количестве холодной воды и соедините со смородиновым соком. В полузастывшее желе добавьте промытые и обсушенные ягоды малины. Поставьте желе в холодильник на 1–2 часа. Выложите на плоскую тарелку. Подавайте с хрустящими вафлями.

Мусс «Страстный поцелуй»

Требуется: *100–150 г тертого шоколада, 3 яичных белка, 1 ч. л. сахара, 1–1,5 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. виноградного сока, 2 желтка, 1 ст. л. ягод крыжовника.*

Способ приготовления. Растопите сливочное масло на водяной бане, добавьте тертый шоколад, яичные желтки и все тщательно перемешайте. Белки взбейте с сахаром в густую пену. В шоколадную массу добавьте виноградный сок и постепенно, не взбивая, подмешайте взбитые белки. Поставьте шоколадный мусс в холодильник на 30 минут. Затем перелейте в хрустальную розетку, украсьте ягодами крыжовника и посыпьте сверху тертым шоколадом.

Раздел VII
Любовные напитки

В древней таджикской книге говорится, что «чай укрепляет не только организм, но и половую функцию у мужчин с холодной натурой». Рекомендуем Вам приготовить чай из трав, который таит в себе волшебство. Какое – узнаете, когда приготовите его и угостите им своего любимого.

Чай «Волшебный»

Требуется: *4 ч. л. сухой травы чабреца, 2 ч. л. мяты, 1 ч. л. сухих листьев крапивы, 3 ст. л. ягод сухой малины, 5 ст. воды.*

Способ приготовления. Чабрец, мяту, крапиву залейте крутым кипятком и настаивайте в течение 20 минут. Затем процедите через мелкое ситечко и налейте в чашку.

Чай «Самый очаровательный и привлекательный»

К этому чаю рекомендуем Вам рецепт, которым пользуются мужчины Востока.

Требуется: *2 ст. л. очищенных грецких орехов, 5 ст. л. душистого липового меда.*

Способ приготовления. Грецкие орехи пропустите через мясорубку или мелко порежьте. Смешайте с медом и поставьте в холодильник на 20–30 минут. Подавайте к травяному чаю своему избраннику.

* * *

А хотите знать, каким напитком угощала Тристана его любимая

Изольда? Пожалуйста! Попробуйте этот напиток вместе со своим возлюбленным, и Ваша любовь будет прекрасна и вечна, как у этих героев!

Напиток «Глоток любви»

Требуется: *0,5 л воды, 200 г мякоти дыни, 70 г слив, 100 г сахара, сок одного лимона.*

Способ приготовления. Приготовьте из сахара и воды сироп, добавьте в него сок одного лимона. Из слив удалите косточки.

Опустите их в сироп, доведите до кипения и охладите. Дыню нарежьте небольшими кубиками, положите в сироп и настаивайте 1 час. Затем напиток процедите, разлейте по бокалам и подавайте со свежими фруктами.

* * *

Эти коктейли сделают Вашего любимого сильным и здоровым.

Коктейль «Супермен»

Требуется: *2 яйца, 100 г меда, ½ л крепкого чая, ½ ст. сахара, 1 лимон.*

Способ приготовления. Яичные желтки разотрите с медом, разведите крепким чаем и, взбивая на огне, добавьте сок одного лимона. Остудите, разлейте по высоким бокалам и поставьте в прохладное место. Яичные белки взбейте с сахаром в крепкую пену. Перед подачей в каждый бокал сверху положите взбитые белки и украсьте край бокала лимонным кружком.

Подавайте с соломинкой и свежими ягодами клубники.

Коктейль «Глубина чувств»

Требуется: *100–150 г очищенных орехов, 5 яичных желтков, 2 ст. молока, 5 ч. л. какао, 6 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Грецкие орехи слегка поджарьте и растолките. Молоко вскипятите с сахаром и какао. Добавьте орехи и варите на медленном огне 30 минут. Затем снимите с огня, остудите. Добавьте яичные желтки и все взбейте венчиком. Разлейте по фужерам. Подавайте с соломинками и рассыпчатым печеньем.

Холостяцкая кухня

Холостяк – состояние чаще всего временное. Но пока Вы пребываете в нем, предлагаем Вам научиться жить в комфорте, а неотъемлемой его частью является умение готовить. Рецепты блюд, приведенных в этой книге, помогут Вам разнообразить Ваш повседневный рацион и, кроме того, позволят вкусно накормить, а может, и удивить пришедших к Вам гостей.

Различные печеные изделия и напитки сделают любой Ваш праздничный обед или ужин намного аппетитнее, веселее и красивее.

Раздел I
Азы кулинарного искусства

Если Вы до сих пор появлялись на кухне только для того, чтобы взять из холодильника еще одну баночку пива и достать из морозилки крабовые палочки, то Вас может испугать предстоящий процесс приготовления еды. Однако не все так страшно, как кажется на первый взгляд. Чтобы Вы смогли постепенно настроиться на готовку, войти, как говорится, во вкус происходящего, мы начнем с азов, то есть с самого простого, что только можно придумать. Вооружайтесь ножом, открывайте холодильник – и начинайте готовить!

Гастрономический опыт

Требуется: *300 г картофеля, 1 луковица, 4 помидора, 4 яйца, 3 ст. л. тертого сыра, 3–4 зубчика чеснока, 1 сладкий болгарский перец, 2 ст. л. растительного масла, молотый перец, соль.*

Способ приготовления. Картофель очистите, нарежьте соломкой, жарьте в кипящем масле. Когда картофель будет почти готов, добавьте нарезанные лук, помидоры, болгарский перец, через 3–5 минут вбейте яйца, посыпьте тертым сыром, поперчите, посолите, накройте крышкой и жарьте пару минут. Подать на стол это блюдо можно прямо в сковороде без ручки.

Запеканка мясная

Требуется: *1 банка свиной или говяжьей тушенки, 500 г лапши, 2 ст. л. сливочного масла или маргарина, 3 яйца, 2 ст. л.*

брынзы, соль, перец.

Способ приготовления. Тушенку разогрейте на маргарине, смешайте с отваренной лапшой, взбитыми яйцами, посолите, поперчите. Сверху посыпьте брынзой и поставьте в хорошо разогретую духовку, выпекайте 15–20 минут. Эта запеканка прекрасно подойдет к обеду.

Тосты «Элементарные»

Требуется: *4 ломтика хлеба, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. тертого сыра, 2 ч. л. кетчупа, соль.*

Способ приготовления. На хлеб намажьте кетчуп, посыпьте сыром, намажьте майонез и слегка посолите. Выпекайте на решетке в духовке 3 минуты.

Элементарно? Конечно, зато как вкусно!

Яичные гнезда

Требуется: *3 яйца, 1 луковица, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. растительного масла, петрушка, укроп.*

Способ приготовления. Яйца сварите вкрутую, очистите и разрежьте на половинки. Луковицу мелко нарежьте, поджарьте на растительном масле. Смешайте поджаренный лук с измельченными петрушкой и укропом, яичными желтками, майонезом, наполните этой смесью белки. У Вас готова прекрасная закуска! А к чему ее подать – дело Вашего вкуса.

Капустный салат «На все времена»

Требуется: *1 кочан капусты, 2 моркови, 1 яблоко, зеленый лук, 2 ст. л. сметаны, соль.*

Способ приготовления. Капусту мелко нашинкуйте, морковь, яблоко натрите на терке, лук измельчите. Все перемешайте, посолите, заправьте сметаной. Прелесть этого салата в том, что его можно приготовить в любое время года.

Рис «Веселый боцман»

Требуется: *400 г риса, 200 г помидоров, 200 г креветок, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, соль.*

Способ приготовления. Рис отварите в 600 г воды, помидоры натрите на терке, чеснок измельчите. Креветки отварите в подсоленной воде. Натертые помидоры потушите в сковороде с растительным маслом, добавьте чеснок, посолите. Рис выложите на плоское блюдо, сверху положите креветки, полейте соусом из помидоров. Такой рис поднимет настроение не только боцману.

Помидоры «Медовые»

Требуется: *400 г помидоров, 2 ст. л. меда, 1 ч. л. изюма.*

Способ приготовления. Помидоры ошпарьте кипятком, очистите их от кожицы, мелко нарежьте, добавьте изюм, залейте медом.

Если Вы в совершенстве освоите это блюдо, то расставшись с холостяцкой жизнью и связав себя узами брака, Вы сможете кормить медовыми помидорами свою половинку в течение всего Вашего медового месяца.

«Клюквенные яблоки»

Требуется: *200 г яблок, 2 ст. л. клюквенного сока, 1 ст. л. грецких орехов, 1 ч. л. изюма.*

Способ приготовления. Яблоки очистите от кожицы, натрите на терке, залейте клюквенным соком, добавьте измельченные грецкие орехи, изюм. Сверху салат украсьте ягодами клюквы.

Бутерброды «Смешанные»

Требуется: *100 г куриного паштета, 50 г плавленого сыра, 1 помидор, 1 ч. л. майонеза, зелень петрушки, зеленый лук, 4 ломтика хлеба.*

Способ приготовления. Смешайте паштет, сыр и майонез.

Намажьте этой массой ломтики хлеба. Украсьте бутерброды кружками помидора, зеленью петрушки и лука.

Суп «Полдень»

Требуется: *100 г вермишели, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень*

петрушки, зелень укропа, петрушки, сельдерея, 2 л воды или мясного бульона.

Способ приготовления. Отварите вермишель в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут. Коренья очистите, натрите на терке, обжарьте в кипящем масле на сковороде.

Вермишель и коренья поместите в кипящую воду или бульон и варите 10–12 минут. Готовый суп посыпьте измельченной зеленью.

Гречневая каша с овощами

Требуется: *2 ст. гречневой крупы, 4 ст. воды, 1 луковица, 1 морковь, 2 шт. болгарского перца, 1 баклажан, 2 ст. л. сливочного масла.*

Способ приготовления. Крупу переберите, залейте водой и варите 12–15 минут на умеренном огне. Баклажан пеките в духовке, пока его кожица не потемнеет и не сморщится. Лук, морковь и перец нарежьте и обжарьте на сливочном масле.

Баклажан очистите, порежьте на мелкие кубики, смешайте с остальными овощами, выложите их на кашу. Количество овощей Вы можете менять по своему желанию.

Капустные котлеты

Требуется: *500 г капусты, 2 яичных желтка, 4 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, соль, растительное масло, сметана.*

Способ приготовления. Капусту мелко нашинкуйте, смешайте с желтками, маслом, солью, 2 ст. л. муки. Сформируйте котлеты, обваляйте их в оставшейся муке или сухарях и жарьте на сковороде с обеих сторон. Подавайте со сметаной в горячем виде.

Фаршированный болгарский перец

Требуется: *1 кг зеленого сладкого болгарского перца, 500 г мяса, 50 г риса, 50 г гречневой крупы, 1 луковица, 2 помидора, 1 ст. сметаны, соль, молотый перец, зелень петрушки, укропа, растительное масло.*

Способ приготовления. Мясо проверните через мясорубку, обжарьте на сковороде с растительным маслом, добавьте мелко нарезанные лук, помидоры. В отдельных кастрюлях сварите рис и гречневую крупу. Затем все перечисленные компоненты

смешайте.

Перец помойте, обрежьте верхушки и очистите от семян. Фарш посолите, поперчите и наполните им перец. Уложите перец в кастрюлю, добавьте масло, полейте сметаной и тушите 20–25 минут. Подавайте блюдо, посыпанным зеленью, в горячем или в холодном виде.

Запеченная рыба «Золотое дно»

Требуется: *500 г любого рыбного филе, 1 луковица, 1 ст. л. лимонного сока, 1 луковица, 150 г майонеза, 2 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. консервированной кукурузы, соль, растительное масло.*

Способ приготовления. Рыбное филе нарежьте кусочками, обваляйте в муке, обжарьте на растительном масле. Выложите рыбу на смазанный маслом противень, добавьте кукурузу, сверху уложите кольца лука, полейте лимонным соком, майонезом, посыпьте сыром. Выпекайте в хорошо разогретой духовке около 20 минут до золотистого цвета.

Фасолевый суп

Требуется: *2 ст. л. фасоли, 2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. л. риса, 1 корень петрушки, 1 л воды или мясного бульона, соль.*

Способ приготовления. Фасоль замочите в воде на несколько часов или на ночь, затем варите до готовности. Картофель очистите, нарежьте кубиками, варите в кипящей воде или бульоне. Лук мелко нарежьте, морковь и корень петрушки натрите на терке, обжарьте все на масле и добавьте в суп вместе с рисом, варите около 15 минут, в конце варки добавьте отварную фасоль, соль, специи. Подавайте суп горячим, со сметаной.

Цветная капуста в тесте

Требуется: *500 г цветной капусты, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. сметаны, соль.*

Способ приготовления. Капусту отварите в подсоленной воде, разберите на соцветия. Взбейте яйцо с солью, добавьте муку и сметану. Соцветия капусты обваляйте в полученном тесте и жарьте в кипящем растительном масле до золотистого цвета.

Крабовый салат

Требуется: *200 г крабовых палочек, 2 вареных яйца, 1 ст. л. консервированной кукурузы, 1 отварная картофелина, 3 ст. л. майонеза, соль.*

Способ приготовления. Крабовые палочки нарежьте кубиками, яйца и картофель мелко порежьте. Все смешайте, добавьте кукурузу, посолите, заправьте майонезом.

Овощное ассорти с сосисками

Требуется: *500 г картофеля, 500 г капусты, 2 луковицы, 1 морковь, 2–3 помидора, 100 г фасоли, 300 г сосисок, соль, зелень укропа, растительное масло.*

Способ приготовления. Сосиски немного обжарьте на сковороде и порежьте на небольшие кусочки, овощи нарежьте, фасоль отварите, капусту мелко нашинкуйте. В толстостенную кастрюлю налейте немного масла, поместите все компоненты, посолите, долейте немного воды и тушите на медленном огне до готовности. При подаче посыпьте укропом. Это ассорти можно подать как к обеду, так и к ужину. А можно вместо того и другого – как самостоятельное блюдо.

Бутерброды «Красная шапочка»

Требуется: *100 г ветчины, 1 маленькая луковица, 2 помидора, 1 вареное яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, хлеб, соль, перец.*

Способ приготовления. Лук нарежьте колечками, обжарьте в растительном масле до золотистого цвета. На ломтики хлеба намажьте масло, положите тонкие кусочки ветчины, кружочки лука, яйца, помидоров, посолите, поперчите.

Свекольный салат

Требуется: *500 г свеклы, 1 ч. л. тертого хрена, 3 ст. л. майонеза, 3–4 зубчика чеснока, 1 соленый огурец, 1 ст. л. измельченных грецких орехов, соль, зеленый лук.*

Способ приготовления. Свеклу отварите, очистите, натрите на крупной терке. Соленый огурец мелко нарежьте, смешайте со свеклой, тертым хреном, толченым чесноком, орехами, зеленым луком и солью, заправьте майонезом.

Крестьянская похлебка

Требуется: *200 г картофеля, 200 г капусты, 2 моркови, 1 луковица, 100 г грибов, соль, перец, зелень.*

Способ приготовления. В кипящую воду положите нашинкованную капусту, нарезанный кубиками картофель, измельченные грибы.

Морковь очистите, натрите на терке, лук мелко порежьте и обжарьте на растительном масле, затем добавьте в суп вместе с солью и перцем. Варите суп до готовности всех овощей. При подаче посыпьте зеленью.

Салат «Весеннее утро»

Требуется: *200 г редиса, 50 г зеленого лука, 50 г черемши, 1 вареное яйцо, 1 молодая морковь, 3 ст. л. сметаны.*

Способ приготовления. Редис очистите от стеблей, все компоненты мелко нарежьте, посолите, заправьте сметаной.

Этот салат богат витаминами, необходимыми утомленному зимой организму.

Салат «Зеленая поляна»

Требуется: *200 г зеленого салата, 200 г шпината, 200 г щавеля, 2 яйца, 1 ст. майонеза, соль.*

Способ приготовления. Яйца отварите, мелко нарежьте. Зелень помойте, порежьте очень мелко, перемешайте, посолите и заправьте майонезом.

Гарнир к мясным блюдам

Требуется: *300 г зеленого горошка, 1 луковица, 2 маринованных огурца, 3 ст. л. риса, 2 ст. л. сливочного масла, 150 г томатного соуса, соль.*

Способ приготовления. Рис слегка обжарьте на сливочном масле, залейте водой и тушите до готовности, посолив. Рис должен получиться рассыпчатым. Луковицу очистите, вместе с огурцом мелко порежьте, смешайте с зеленым горошком и рисом, залейте томатным соусом и все хорошо перемешайте.

Салат «Миланский»

Требуется: *500 г капусты, 300 г макарон, 2 моркови, 1 луковица, 1 корень петрушки, 200 г сметаны, 50 г горчицы, соль.*

Способ приготовления. Капусту мелко нашинкуйте, посолите и отожмите, чтобы она выпустила сок. Макароны отварите в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг, подсушите. Очистите морковь и корень петрушки, натрите на терке. Лук мелко порежьте. Смешайте все компоненты, заправьте сметаной и горчицей.

Салат «Дачный»

Требуется: *3–4 огурца, 4 помидора, небольшие пучки редиса, зеленого салата, зеленого лука, 200 г цветной капусты, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. сметаны.*

Способ приготовления. Огурцы, помидоры, редис порежьте на небольшие дольки. Зеленый салат, лук и чеснок измельчите.

Цветную капусту отварите и мелко порубите ножом. Все перемешайте и заправьте сметаной.

Салат «Универсальный»

Требуется: *3 моркови, 200 г зеленого горошка, 3 картофелины, ½ ст. майонеза, соль.*

Способ приготовления. Морковь и картофель отварите, очистите и нарежьте мелкими кубиками, смешайте с горошком, посолите и заправьте майонезом. Этот салат сочетается с любой другой закуской, поэтому так и называется.

Раздел II
В ожидании гостей…

Только не говорите, что Вы живете настолько скромно и уединенно, что к Вам никогда и никто не заглядывает!

Наверняка найдется парочка старинных приятелей и приятельниц, которые не прочь навестить Вас и отведать Вашего угощения! А коли так, то грех их разочаровывать, так что надевайте фартук – и марш на кухню, пора готовиться к приему гостей!

Салат «Средиземноморский»

Требуется: *300 г отварного риса, 2 вареных яйца, 1 ст. л. творога, 2 ст. л. измельченных орехов, 1 ст. л. изюма, ½ ст. сметаны, соль.*

Способ приготовления. Яйца мелко нарежьте, в высокую салатницу уложите слоями рис, яйца, творог, орехи и изюм.

Каждый слой смазывайте сметаной и немного солите. Перед подачей поставьте салат в холодильник на час, чтобы он хорошо пропитался.

Английский ростбиф

Требуется: *500 г говяжьей вырезки, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. масла или жира.*

Для маринада: 3 ст. л. растительного масла, корень петрушки или сельдерея, 2–3 шт. лаврового листа, 1 ч. л. укропа, 2–3 зубчика чеснока, ¼ ч. л. уксуса, черный перец, соль, сахар.

Способ приготовления. Корень петрушки натрите на терке, чеснок измельчите, все компоненты для маринада смешайте и залейте вырезку, поставьте в холодильник на 8-10 часов.

Затем вырезку обваляйте в муке, жарьте в кипящем жире с обеих сторон так, чтобы мясо внутри оставалось розовым и при протыкании из него вытекал сок.

Разрежьте ростбиф на порции и сразу же подавайте на стол.

Настоящий английский ростбиф произведет сильное впечатление на Ваших гостей.

Салат «Вечер в сиракузах»

Требуется: *400 г белого куриного мяса, 100 г чернослива, 1 морковь, 2 ст. л. консервированной кукурузы, 100 г майонеза, 2 ст. л. оливок, соль.*

Способ приготовления. Мясо нарежьте, чернослив предварительно замочите в воде, затем порежьте его, морковь натрите на мелкой терке. Все смешайте, добавьте кукурузу, оливки посолите и заправьте майонезом. Подайте этот салат как закуску к вину, и Ваша трапеза пройдет в ритме сертаки.

Рис с грибами

Требуется: *200 г риса, 300 г грибов, 1 морковь, 1 луковица, соль, лавровый лист, перец, 2 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Грибы промойте, очистите и отварите в подсоленной воде. Морковь и лук мелко нарежьте. В кипящем масле обжарьте рис, овощи и грибы, залейте водой и тушите 15–20 минут. За 2–3 минуты до конца приготовления добавьте соль и специи, подавайте блюдо горячим.

Говядина, тушенная с помидорами

Требуется: *1 кг говядины, 2 ст. л. жира, 2 луковицы, 1 морковь, 3–4 зубчика чеснока, 300 г помидоров, 1 ст. сметаны, перец, соль, хмели-сунели.*

Способ приготовления. Говядину нарежьте на кусочки, обжарьте в кипящем жире, затем выложите в чугунок, добавьте нарезанные лук, морковь, чеснок, залейте сметаной, смешанной с водой и тушите в духовке. За 10–15 минут до конца приготовления добавьте нарезанные помидоры и специи.

Подавайте тушеную говядину посыпанной зеленью.

Пельмени в омлете

Требуется: *2 ст. муки, ½ ст. воды, 4 яйцо, 200 г мясного фарша, 2 ст. л. грибов, ½ л молока, соль.*

Способ приготовления. Из муки, воды и 1 яйца замесите крутое тесто. Грибы отварите в подсоленной воде, нарежьте и смешайте с мясным фаршем. Тесто раскатайте, вырежьте стаканом кружочки, на середину каждого положите начинку из мясного фарша и грибов, соедините края кружочков, выложите пельмени на поднос и поставьте на полчаса в холодильник.

Варите пельмени в кипящей подсоленной воде около 10 минут.

Оставшиеся 3 яйца взбейте с молоком и поджарьте омлет, затем разрежьте его на тонкие полоски в виде лапши.

Готовые пельмени выложите в керамическую глубокую посуду, добавьте кусочек сливочного масла, сверху посыпьте полосками омлета.

Рагу «Летний обед»

Требуется: *300 г баранины без костей, 2 луковицы, 3 моркови,*

3 средних помидора, 400 г картофеля, 2 ст. л. зеленого горошка, 2 ст. л. фасоли, 1 небольшой кабачок, 200 г цветной капусты, 3 ст. л. растительного масла, 2 лавровых листа, соль, перец, вода.

Способ приготовления. Мясо нарежьте на кусочки, обжарьте на сковороде. Овощи очистите, нарежьте на небольшие кусочки, выложите их с мясом в чугунок, добавьте горошек, фасоль, соль, специи и немного воды. Тушите около 20 минут, подавайте в горячем виде.

Икра из болгарского перца

Требуется: *1 кг болгарского перца, 1 луковица, 2 моркови, 4 помидора, 3–4 зубчика чеснока, 1 небольшой баклажан, соль, молотый перец, 2 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. Перец и баклажан пеките на решетке в духовке, пока их кожица не потемнеет и не сморщится. Морковь и помидор натрите на терке, лук порежьте. Испеченные перец и баклажан охладите, очистите от кожицы, нарежьте мелкими кубиками. Все смешайте, добавьте толченый чеснок, соль, перец, выложите на сковороду с растительным маслом, налейте немного воды и тушите до готовности всех овощей. Подавать это блюдо можно как в горячем, так и в холодном виде.

Голубцы с шампиньонами

Требуется: *1 средней величины кочан капусты, ½ ст. риса, 300 г шампиньонов, 1 луковица, 2 моркови, 1 ст. сметаны, 2 лавровых листа, соль, перец.*

Способ приготовления. Рис, шампиньоны отварите по отдельности, грибы нарежьте, перемешайте с рисом. Лук и морковь мелко порежьте, обжарьте на растительном масле, добавьте к рису и грибам, посолите, поперчите. Капусту разберите на отдельные листья, обдайте их кипятком, отбейте стебли. На каждый лист положите фарш, заверните конвертом, обжарьте на сковороде и выложите в кастрюлю, залейте сметаной, добавьте немного воды, лавровый лист, перец и тушите на слабом огне 20–30 минут. При подаче посыпьте голубцы зеленью петрушки и укропа.

Суп харчо

Требуется: *500 г мяса (говядины или баранины), 100 г томатной пасты, ½ ст. риса, 1 луковица, 1 морковь, 2 картофелины, 3–4 зубчика чеснока, 1 зеленое яблоко, соль, красный перец, зелень кинзы и петрушки.*

Способ приготовления. Мясо нарежьте на кусочки, поместите в холодную воду, варите 2 часа. Мелко нарезанные лук и морковь обжарьте на растительном масле, вместе с рисом, кубиками картофеля, толченым чесноком, нарезанным яблоком добавьте к мясу и варите еще 20–30 минут. За 5 минут до конца варки добавьте томатную пасту, соль и красный перец. Готовый суп посыпьте измельченной зеленью.

Салат по-французски «Площадь бастилии»

Требуется: *1 корень сельдерея, 3 картофелины, 3 ст. л. нарезанных маринованных шампиньонов, 2 вареных яйца, 2 соленых огурца, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. горчицы, соль.*

Способ приготовления. Картофель отварите в мундире, очистите, нарежьте на мелкие кубики. Корень сельдерея натрите на терке, яйца и огурцы мелко порежьте.

Перечисленные компоненты смешайте с шампиньонами, заправьте соусом из майонеза, горчицы и соли.

Салат «Одуванчик»

Требуется: *200 г картофеля, 1 луковица, 2 моркови, 1 соленая сельдь, 2 вареных яйца, 100 г майонеза, 2 ст. л. растительного или оливкового масла, соль, веточки петрушки.*

Способ приготовления. Картофель и морковь отварите, очистите и натрите на крупной терке. Сельдь очистите от костей, нарежьте на мелкие кусочки. В плоскую салатницу выложите рыбу, затем слоями нарезанный кольцами лук, морковь, картофель. Каждый слой поливайте небольшим количеством растительного масла, слегка солите. Сверху салат обмажьте майонезом, посыпьте порубленными яйцами, украсьте веточками петрушки.

Бутерброды «Изысканные»

Требуется: *100 г сыра, 100 г творога, 1 ст. л. молотых грецких орехов, 100 г сметаны, белый хлеб.*

Способ приготовления. Сыр натрите на мелкой терке, творог разотрите. Смешайте сыр, творог, орехи со сметаной, намажьте полученной массой ломтики хлеба.

Салат «Принцесса на бобах»

Требуется: *300 г фасоли или бобов, 200 г консервированной кукурузы, 2 вареных яйца, 100 г отварного мяса, зелень петрушки, сельдерея, соль, 150 г майонеза.*

Способ приготовления. Фасоль замочите на 8 часов, отварите в течение 2 часов. Яйца и мясо мелко нарежьте, смешайте с фасолью, кукурузой, зеленью, солью, майонезом.

Этот простой, но очень вкусный салат не оставит Вас на бобах, зато наверняка понравится Вам и Вашим гостям.

Фаршированные помидоры

Требуется: *500 г средних по величине помидоров, 2 ст. л. тертого сыра, 1 вареное яйцо, 2 ст. л. риса, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, 1 ст. л. растительного масла.*

Способ приготовления. У помидоров срежьте верхушки, чайной ложкой удалите часть мякоти из каждого, яйцо мелко порубите.

Смешайте мякоть помидоров, яйцо, отварной рассыпчатый рис, зеленый лук и наполните этой массой помидоры. Сверху посыпьте сыром, закройте верхушками и запеките в духовке на смазанном растительным маслом противне.

Салат «Верность»

Требуется: *300 г цветной капусты, 3 малосольных огурца, 3 яйца, пучок зеленого лука, 1 зеленое яблоко, 150 г майонеза, соль, укроп.*

Способ приготовления. Цветную капусту отварите в подсоленной воде, остудите и разберите на мелкие соцветия. Отварите яйца и измельчите их вместе с огурцами и зеленым луком. Зеленое яблоко разрежьте пополам и очистите от семян, натрите его на мелкой терке. Все части салата смешайте, чуть-чуть посолите и заправьте майонезом, сверху посыпьте измельченным укропом.

Салат «Гнев посейдона»

Требуется: *150 г консервированной морской капусты, 150 г риса, 1 яйцо, 100 г вареной рыбы, 150 г зеленого горошка, 200 г майонеза, соль.*

Способ приготовления. Рис и яйцо отварите. Затем рыбу и яйцо мелко порежьте, смешайте с рисом, морской капустой, зеленым горошком и заправьте майонезом.

Рыбный салат

Требуется: *400 г картофеля, 200 г вареной рыбы, 1 луковица, 100 г сыра, 150 г майонеза, укроп, соль.*

Способ приготовления. Картофель отварите в мундире, очистите и нарежьте кубиками. Вареную рыбу разделите на мелкие кусочки без костей, луковицу мелко нарежьте, сыр натрите на терке, все перемешайте с картофелем, выложите в плоскую салатницу, залейте майонезом и посыпьте измельченным укропом.

Грибы, тушенные со сметаной

Требуется: *500 г грибов, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 корень петрушки, 250 г сметаны, соль, перец, лавровый лист.*

Способ приготовления. Грибы отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, подсушите и нарежьте. Корень петрушки натрите на терке, лук мелко порежьте. В чугунке растопите масло, чуть обжарьте лук, затем добавьте грибы, натертый корень петрушки, соль, перец, лавровый лист, залейте сметаной. Можете добавить 1–2 ложки воды. Тушите около 20 минут до готовности.

Сырные котлетки

Требуется: *150 г тертого сыра, 150 г творога, 4 яичных белка, зелень сельдерея и петрушки, 2 ст. л. муки, соль, перец, ½ ст. растительного масла.*

Способ приготовления. Творог разотрите вилкой, зелень мелко порубите. Белки взбейте в густую пену. Тертый сыр смешайте с творогом, добавьте порубленную зелень, муку, соль, перец и осторожно подмешайте взбитые белки. Из полученной массы сформуйте маленькие котлетки и обжарьте их с обеих

сторон в кипящем масле. Подавать это блюдо лучше в горячем виде.

Салат из краснокочанной капусты

Требуется: *500 г капусты, 300 г красного болгарского перца, 3–4 зубчика чеснока, 2 моркови, 3–4 помидора, молотый перец, соль, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса.*

Способ приготовления. Капусту мелко нашинкуйте, разотрите с солью. Болгарский перец разрежьте, удалите семена и плодоножки, мелко нарежьте. Морковь почистите, натрите на терке, помидоры порежьте на маленькие кусочки. Капусту смешайте с болгарским перцем, морковью, помидорами, толченым чесноком и заправьте салат растительным маслом, смешанным с уксусом и перцем.

Раздел III
Что там на десерт?

Какой же прием без десерта?! Мы предлагаем Вам несколько рецептов сладких блюд, которые, как мы надеемся, по достоинству оцените Вы и Ваши гости. Эти десерты очень просты и приготовить их сможет даже совсем неопытный кулинар. А если Вы проявите героизм и испечете пирог или кекс, то честь и хвала Вам, Ваши гости навсегда запомнят теплоту и уют Вашего дома!

Печеные бананы

Требуется: *5 бананов, 1 ст. л. сахарного песка, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. молотых орехов.*

Способ приготовления. Бананы очистите, разрежьте на половинки. Противень смажьте сливочным маслом, положите на него половинки бананов, посыпьте их сахаром, орехами, чуть-чуть сбрызните водой и поставьте в духовку запекаться на 20 минут.

Черничный десерт

Требуется: *300 г черники, 200 г мороженого, 100 г молока, 1 ст. л. клюквенного варенья или сиропа.*

Способ приготовления. Все компоненты взбейте миксером в течение 1–2 минут. То, что получится в результате, невозможно

описать словами – это можно только пробовать!

Тропический коктейль

Требуется: *2 банана, 1 персик, 50 г апельсинового и 100 г лимонного сока, 100 г сливок.*

Способ приготовления. Бананы очистите, у персика удалите косточку, нарежьте, добавьте соки, сливки и взбейте миксером.

Яблоки, печенные с медом

Требуется: *10 яблок, ½ ст. меда, 3 ст. л. молотых грецких орехов, 3 ст. л. воды.*

Способ приготовления. Из яблок выньте сердцевины, заполните их медом, орехами, уложите на смазанный маслом противень.

Сбрызните яблоки водой, выпекайте в хорошо разогретой духовке в течение 20 минут.

Фрукты с коньяком

Требуется: *1 яблоко, 1 груша, 2–3 абрикоса или персика, 1 лимон или грейпфрут, 1 ст. л. коньяка, 1 ч. л. сахарного песка.*

Способ приготовления. У яблока и груши удалите сердцевины, у абрикосов и персиков – косточки. Лимон нарежьте на мелкие кусочки, если Вы используете грейпфрут, то его следует очистить от кожуры. Нарезанные фрукты посыпьте сахаром, перемешайте и залейте коньяком.

Вишневый творог

Требуется: *250 г творога, 150 г вишни, 200 г сметаны, 2 ст. л. сахарного песка или меда.*

Способ приготовления. Вишню вымойте, удалите из нее косточки и взбейте миксером. Сметану размешайте с сахаром или медом, залейте ею творог и вишню, все смешайте до однородной массы.

Перед подачей поставьте творог в холодильник на час.

Мусс «Зеленое яблочко»

Требуется: *5 зеленых яблок, 2 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. сахара, 250 г сливок.*

Способ приготовления. Яблоки испеките в духовке, остудите и очистите от кожуры и сердцевины. Миксером взбейте яблоки с сахаром, лимонным соком, сливками до однородной массы.

Выложите мусс в розетки и перед подачей поставьте в холодильник.

* * *

Приготовление разнообразных выпеченных изделий считается традиционным занятием опытных домохозяек. Тем не менее научиться выпекать хотя бы самые нехитрые кондитерские блюда абсолютно нетрудно, нужно приложить лишь минимум старания. И Вы сможете порадовать себя и удивить своих гостей вкусными тортами, пирогами, кексами и другими изделиями из теста.

Яблочный пирог «Пятнадцать минут»

Требуется: *3 яйца, 1 ст. муки, 150 г сливочного масла, ½ ст. сахара, 2–3 яблока, 1 ст. л. изюма, по ¼ ч. л. соды и уксуса.*

Способ приготовления. Яичные желтки взбейте с сахаром, сливочным маслом, постепенно всыпьте муку. Белки взбейте до образования густой пены, осторожно смешайте с остальными ингредиентами, добавьте соду, гашенную уксусом. Яблоки почистите, удалите сердцевину, мелко нарежьте и перемешайте с тестом. Поместите все в смазанную маслом форму и выпекайте в духовке 15–20 минут.

Медовый кекс

Требуется: *3 ст. муки, 2 ст. л. сахара, ½ ст. меда, 1 ст. сметаны, 200 г сливочного масла, 2 ст. л. молотых орехов, ¼ ч. л. соды.*

Способ приготовления. Все компоненты хорошо перемешать до полного растворения сахара и получения однородной массы, в конце замеса добавьте орехи и соду, гашенную уксусом.

Выложите тесто в смазанную маслом форму и выпекайте его в умеренно нагретой духовке.

Готовность кекса проверяйте деревянной палочкой, если Вы воткнете ее в выпекаемое изделие и она окажется сухой, значит, кекс пора вынимать из духовки. Однако постарайтесь не довести свое произведение кулинарного искусства до состояния сухаря.

Пирог со смородиной и клюквенным вареньем

Требуется: *3 ст. муки, 3 яйца, ½ ст. сахара, 25–30 г дрожжей, 2 ст. воды или молока. Для начинки: полтора ст. черной смородины, ½ ст. клюквенного варенья, 4–5 ст. л. сахара, 2 ч. л. лимонного сока.*

Способ приготовления. Из муки, трех желтков, половины стакана сахара, дрожжей и молока замесите тесто и поставьте его в теплое место на 4–6 часов, пока оно не перестанет подниматься. Для начинки смешайте смородину, клюквенное варенье и 2–3 столовые ложки сахара.

Поднявшееся тесто уложите в плоскую смазанную маслом форму, сверху выложите начинку и поставьте в духовку. Выпекайте в течение 20–25 минут. Три белка взбейте с оставшимся сахаром и лимонным соком, затем осторожно выложите их на пирог и опять поместите его в духовку на пару минут. Готовый пирог украсьте ягодами смородины и клюквы.

Торт «Розовый»

Требуется для бисквитного теста: 5 яиц, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. картофельного крахмала, 5 ст. л. сахара, ванилин, 1 ч. л. малинового сиропа. Для крема: 1 банка сгущенного молока, 200 г сливочного масла, 2 ч. л. вишневого сиропа, 2 ст. л. молотых грецких орехов.

Способ приготовления. Желтки разотрите с сахаром, охлажденные белки взбейте с ванилином. Часть белков добавьте к желткам, подмешайте муку, крахмал, сироп, затем введите остальные белки. Выложите тесто в смазанную маслом и посыпанную мукой форму и выпекайте в духовке на среднем жару в течение 30 минут. Готовность бисквита проверяйте лучинкой, на ней не должно оставаться следов теста, когда корж испечется. Выпеченный бисквит осторожно разрежьте на две части.

Для того, чтобы приготовить крем, сгущенное молоко взбейте с размягченным маслом, добавьте сироп и грецкие орехи.

Намажьте полученным кремом один из коржей, сверху положите второй и тоже обмажьте кремом. Украсьте торт ягодами

вишни и малины и поставьте его до подачи к столу в холодильник.

Кекс «Предел фантазии»

Требуется: *2 ст. муки, 2 ст. л. картофельного крахмала, 8 яиц, ½ ст. кураги, 1 ст. меда, 1 апельсин, ½ ст. молотого миндаля, 1 ст. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, соль, сода.*

Способ приготовления. В кастрюле смешайте яичные желтки, мед, сахар, сливочное масло, соль. Постепенно всыпьте муку, крахмал, миндаль, мелко нарезанную курагу. Апельсин очистите от кожуры и косточек, мелко порежьте и добавьте к остальным компонентам. В последнюю очередь к тесту подмешайте взбитые до густой пены белки и гашенную уксусом соду.

Все выложите в смазанную маслом форму и выпекайте в духовке при средней температуре в течение 40–50 минут. Готовый кекс можете украсить сахарной пудрой, цукатами так, как позволит Вам Ваша фантазия.

Миндальное печенье

Требуется: *6 белков, 2 ст. сахарной пудры, ½ молотого миндаля, 1 ст. л. муки.*

Способ приготовления. Яичные белки взбейте с сахарной пудрой миксером до густой пены, в конце добавьте муку. Полученную массу выложите на чуть смазанный маслом противень в виде небольших шариков и посыпьте их молотым миндалем. Выпекайте печенье в слабо разогретой духовке в течение получаса.

Лимонный сметанник

Требуется: *1 ст. муки, 2 ст. сметаны, 4 желтка, 1 лимон, 1,5 ст. сахара, ¼ соды.*

Способ приготовления. Желтки разотрите со стаканом сахара, стаканом сметаны, всыпьте муку. Лимон натрите на терке, удалите косточки и смешайте с остальными компонентами.

Выложите замешенное тесто в смазанную маслом форму и выпекайте в духовке при средней температуре. Готовность сметанника проверьте деревянной лучинкой. Оставшиеся сметану

и сахар взбейте и намажьте этой массой испеченный сметанник.

Заварные пирожные

Требуется: *1 ст. муки, ½ ст. воды, ½ ст. сахара, ½ ст. сливочного масла, 4 яйца, ¼ ч. л. соли. Для крема: ½ ст. сливок, 3 ст. л. сахара, 1 ч. л. крахмала, 3 яйца, ½ ст. апельсинового сока.*

Способ приготовления. В кастрюле вскипятите воду, сахар, масло, соль, затем непрерывно помешивая всыпьте муку, нагревая до загустения. В немного остывшую массу добавьте по одному четыре яйца, хорошо вымесите тесто и выложите его на противень в виде небольших шариков. Выпекайте в несильно нагретой духовке около 30 минут. Для приготовления крема все ингредиенты смешайте в кастрюле, прогревайте пару минут, постоянно помешивая. У готовых остывших пирожных отрежьте верхушки и заполните холодным кремом. Сверху посыпьте пирожные сахарной пудрой.

Печенье «Термитник»

Требуется: *2 ст. муки, 200 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 1 ст. сахарной пудры, ½ ст. рубленых грецких орехов.*

Способ приготовления. Муку порубите с маслом, яйца взбейте с сахарной пудрой. Замесите тесто из всех перечисленных компонентов, поставьте его в холодильник на час. Скатайте из теста небольшие жгуты, пропустите через мясорубку, отрежьте одинаковые кусочки и выложите на смазанный противень, посыпьте печенье орехами и выпекайте в течение 15 минут при средней температуре.

Печенье «Золушка»

Требуется: *2 ст. муки, ½ сметаны, 2 яйца, 3 ст. л. сахара, по ¼ ч. л. соли и соды, 1 ст. л. лимонной цедры.*

Способ приготовления. Взбейте яйца, сметану с сахаром, добавьте муку, соль, соду, лимонную цедру и замесите тесто до однородной массы. Вымешенное тесто поставьте охладиться в холодильник на несколько минут.

Затем раскатайте тесто в пласт толщиной в полсантиметра и вырежьте стаканом или специальными формочками печенье, уложите его на смазанный маслом противень и выпекайте в

духовке 10–15 минут.

Хворост

Требуется: *3 ст. муки, ½ ст. молока, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 3 желтка, 2 ст. л. сахара, ½ ч. л. соли, ½ ст. сахарной пудры, 1 ст. л. коньяка, 2 ст. растительного масла.*

Способ приготовления. Из всех продуктов, кроме сахарной пудры и растительного масла, замесите тесто и раскатайте в тонкий пласт. Нарежьте тесто на полоски шириной 4–5 см и длиной 10–12 см, заверните их жгутами, бантиками или придайте им любую другую форму в зависимости от Вашего воображения. Жарьте хворост в кипящем масле до золотистого цвета. Готовые изделия посыпьте сахарной пудрой.

Ватрушки «Всем привет»

Требуется: *5 ст. муки, 1,5 ст. сметаны, 3 яйца, ½ ст. сахара, 5 ст. л. сливочного масла, по ½ ч. л. соли и соды. Для начинки: 200 г творога, 1 ст. л. сметаны, 2 яйца, 1 ч. л. муки, 3 ст. л. абрикосового джема или варенья.*

Способ приготовления. Яйца, сметану, масло смешайте с сахаром, солью и содой, добавьте муку и замесите тесто, поместите его в холодильник на полчаса. После этого раскатайте тесто в пласт толщиной в полсантиметра, вырежьте кружки, на середину каждого положите начинку из творога, в центре сделайте небольшое углубление и заполните его джемом.

Для приготовления начинки сметану взбейте с яйцом, добавьте протертый творог и чайную ложку муки, все хорошо перемешайте.

Края ватрушек немного заверните к середине. Уложите ватрушки на противень, смажьте взбитым яйцом и выпекайте в духовке при средней температуре в течение четверти часа.

Клубничная запеканка

Требуется: *500 г клубники, 3 ст. л. сахара, 4 яйца, 1 ст. йогурта, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. муки, 2 ч. л. ванильного порошка, 4 ст. л. сахарной пудры, 1 ч. л. крахмала, 1 ст. сметаны.*

Способ приготовления. Отделите яичные белки от желтков.

Желтки взбейте с двумя ложками сахара и сливочным маслом, добавьте йогурт, всыпьте ванильный порошок, муку, крахмал.

Белки взбейте с двумя ложками сахарной пудры в густую пену.

250 г клубники разотрите с ложкой сахара, смешайте с остальной массой и осторожно введите белки.

Вылейте полученную смесь в смазанную маслом форму и выпекайте около получаса при средней температуре. Оставшуюся клубнику взбейте с сахарной пудрой и сметаной и залейте готовую запеканку.

Желе из красной смородины и малины

Требуется: *200 г красной смородины, 200 г малины, 400 г сока из красной смородины или вишни, 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. крахмала.*

Способ приготовления. Ягоды промойте, отделите от веточек, засыпьте сахаром и оставьте на полчаса. Затем залейте соком и доведите до кипения. Крахмал разведите холодной водой, добавьте его к ягодам и еще один раз их вскипятите. Разлейте в розетки и поставьте охлаждаться.

Апельсиновый кекс

Требуется: *500 г муки, 3 ст. л. апельсинового сока, 1 ст. сливочного масла, 3 яйца, 100 г апельсиновых цукатов, 1 ст. сахарного песка, 1 ст. л. рома, 3 ст. л. сахарной пудры.*

Способ приготовления. Цукаты залейте ромом и оставьте на час пропитаться. Яйца взбейте с сахаром, сливочным маслом, апельсиновым соком и всыпьте муку, затем добавьте цукаты с ромом и все хорошо перемешайте. Поместите смесь в смазанную маслом форму и выпекайте около сорока минут в среднеразогретой духовке. Готовый кекс посыпьте сахарной пудрой.

Пирог к кофе

Требуется: *400 г муки, 20 г дрожжей, 4 ст. л. вишневого ликера, 1 яйцо, 200 г сливочного масла, 150 г сахара, 150 г молока, 200 г молотых грецких и миндальных орехов, 100 г лимонных*

цукатов.

Способ приготовления. Дрожжи разведите теплым молоком, чайной ложкой муки и сахара и оставьте на несколько минут, чтобы они поднялись. Затем добавьте остальную муку, сахар, масло и яйцо, поставьте на час в теплое место.

К поднявшемуся тесту примешайте орехи и цукаты с вишневым ликером и оставьте тесто расстояться еще на несколько минут, потом выложите его в форму и выпекайте в течение часа при средней температуре. Горячий пирог немного смажьте маслом.

Раздел IV
Напитки на все случаи жизни

Ну как же без напитков, разве может нормальный холостяк без них прожить! А если Вы собираетесь завести себе жену, то без хорошей выпивки тем более не обойтись. Можно, разумеется, поставить перед Вашими гостями водку, но ведь согласитесь, что более приятное впечатление на них произведет коктейль Вашего производства или необыкновенный чай. Так что выбирайте сами!

Коктейль «Земляничные поляны»

Требуется: *3 ст. л. земляники или клубники, 100 г сливочного мороженого, 1 ст. йогурта, 2 ст. л. сливок, 1 ст. л. сахара.*

Способ приготовления. Землянику или клубнику, мороженое, йогурт взбейте миксером, вылейте в высокий бокал, сверху положите сливки, взбитые с сахаром.

Коктейль «Тропиканка»

Требуется: *по ½ ст. л. консервированных ананасов, мандаринов, 150 г сливочного мороженого, 1 ст. л. вишневого сиропа, 1 ст. л. варенья из черной смородины.*

Способ приготовления. Консервированные ананасы и мандарины положите в бокал, в миксере взбейте мороженое, вишневый сироп и варенье. Залейте этой смесью фрукты в бокале.

Бананово-медовый напиток

Требуется: *200 г молока, 1 банан, 2 ст. л. меда, 2 ст. л.*

сливочного мороженого.

Способ приготовления. Банан очистите, порежьте на кусочки.

Взбивайте в миксере все компоненты в течение 1–2 минут.

Напиток «Жаркое лето»

Требуется: *по 100 г яблочного, апельсинового и лимонного соков, 2 ст. л. толченого льда.*

Способ приготовления. Соки смешайте в шейкере или миксере, разлейте в бокалы, добавьте в каждый толченый лед. Украсьте бокалы с напитком ломтиками лимона, апельсина или яблока.

Этот напиток освежит Вас в самую сильную жару.

* * *

А этот напиток, наоборот, согреет Вас в холодное время года!

Лимонный чай

Требуется: *50 г лимонного сиропа, 200 г крепкого горячего чая, ломтик лимона, 1 ч. л. клюквы.*

Способ приготовления. В нагретый бокал или фарфоровую чашку налейте лимонный сироп, положите ягоды клюквы, залейте горячим чаем и опустите ломтик лимона.

Ягодный коктейль

Требуется: *100 г сливочного мороженого, 1 ст. л. клубники, 1 ст. л. черники, 100 г клюквенного морса.*

Способ приготовления. Мороженое взбейте с ягодами миксером, вылейте в фужер и залейте клюквенным морсом.

Газированный напиток из цитрусовых

Требуется: *1 апельсин, 1 лимон, 1 грейпфрут, 100 г газированной воды, кубики льда.*

Способ приготовления. С помощью соковыжималки сделайте сок из цитрусовых, разлейте в два бокала, долейте

газированной воды и положите кубики льда. Подавайте с соломинками.

Коктейль «Оранжевый»

Требуется: *1 ст. томатного сока, 1 ст. яблочного сока, 1 белок, 1 ст. газированной воды, кубики льда.*

Способ приготовления. Соки и яичный белок взбейте в миксере, разлейте в два бокала и долейте газированной воды, добавьте кусочки льда.

Напиток «Солнечный пляж»

Требуется: *2 лимона, 1 апельсин, 1 л воды, 150 г сахара, ½ л газированной воды.*

Способ приготовления. Очистите лимоны и апельсины от кожуры, положите ее в кастрюльку и залейте литром воды, проварите пару минут, затем процедите и добавьте сахар, сок двух лимонов и апельсинов, перемешайте до растворения сахара.

Охлажденный напиток разлейте в бокалы, долейте газированной воды. Подавайте с кубиками льда и соломинками.

Персиково-абрикосовый напиток

Требуется: *100 г персикового сока, 100 г абрикосового сока, 50 г лимонного сиропа, 100 г газированной воды.*

Способ приготовления. Соки смешайте с лимонным сиропом в шейкере, разлейте в фужеры и долейте газированной воды.

Коктейль «Ранняя осень»

Требуется: *100 г черничного сока, 100 г сока из красной смородины, 150 г сливочного мороженого, 200 г молока.*

Способ приготовления. Все ингредиенты смешайте в миксере в течение 1–2 минут, разлейте по бокалам и сразу же подавайте к столу.

* * *

А теперь несколько рецептов алкогольных коктейлей. Главное, знайте меру в их потреблении, и в том случае, если Вы решите смешать несколько алкогольных напитков, то следите за тем, чтобы все компоненты сочетались друг с другом.

Флип «Искрящийся фонтан»

Требуется: *2 яичных желтка, 1 ч. л. сахарной пудры, 4 ст. л. шоколадного ликера, 2 ст. л. лимонного сока, 200 г шампанского, кубики льда.*

Способ приготовления. Желтки разотрите с сахарной пудрой, разделите на две части и разлейте в два фужера, в каждый из них влейте по две ложки шоколадного ликера, по ложке лимонного сока, залейте шампанским, быстро перемешайте соломинкой, добавьте лед и сразу же подавайте.

Коблер «Восточный экспресс»

Требуется: *100 г мелко колотого льда, 40 г вишневого ликера, 40 г коньяка или бренди, 200 г шампанского.*

Способ приготовления. В бокалы положите по 50 г колотого льда, налейте по 20 г ликера и коньяка, залейте шампанским и немедленно подавайте.

«Красный бандит»

Требуется: *100 г томатного сока, ½ лимона, 1 желток, 100 г водки, соль, молотый перец.*

Способ приготовления. Из половинки лимона приготовьте сок. В шейкере или миксере смешайте томатный и лимонный соки, желток с солью и перцем, разлейте в два небольших бокала, затем осторожно по ножу влейте водку.

Коктейль «Гавайский»

Требуется: *150 г мартини, 200 г апельсинового сока, 100 г газированной минеральной воды, кубики льда.*

Способ приготовления. Мартини смешайте с соком, разлейте в два бокала, залейте газированной водой, добавьте кубики льда.

Коктейль «Весеннее настроение»

Требуется: *200 г крепленого белого вина, 100 г лимонного сока, 200 г газированной воды.*

Способ приготовления. Все компоненты разделите на две части и смешайте прямо в бокалах, наливая сначала вино, затем лимонный сок и газированную воду.

Кофейно-вишневый коктейль

Требуется: *по 40 г кофейного и вишневого ликеров, 200 г апельсинового сока.*

Способ приготовления. Разделите количество компонентов на две части, налейте в маленькие бокалы ликеры, залейте апельсиновым соком.

* * *

Надеемся, Вам понравились блюда, приготовленные по приведенным рецептам. Если у Вас что-то не получилось сначала, не отчаивайтесь и продолжайте свои эксперименты на кулинарном поприще. Придумывайте новые варианты уже знакомых блюд, включайте на полную мощь фантазию, и очень скоро Вы почувствуете, что Ваша жизнь заиграла новыми красками! Пусть Вам будет интереснее и вкуснее жить!